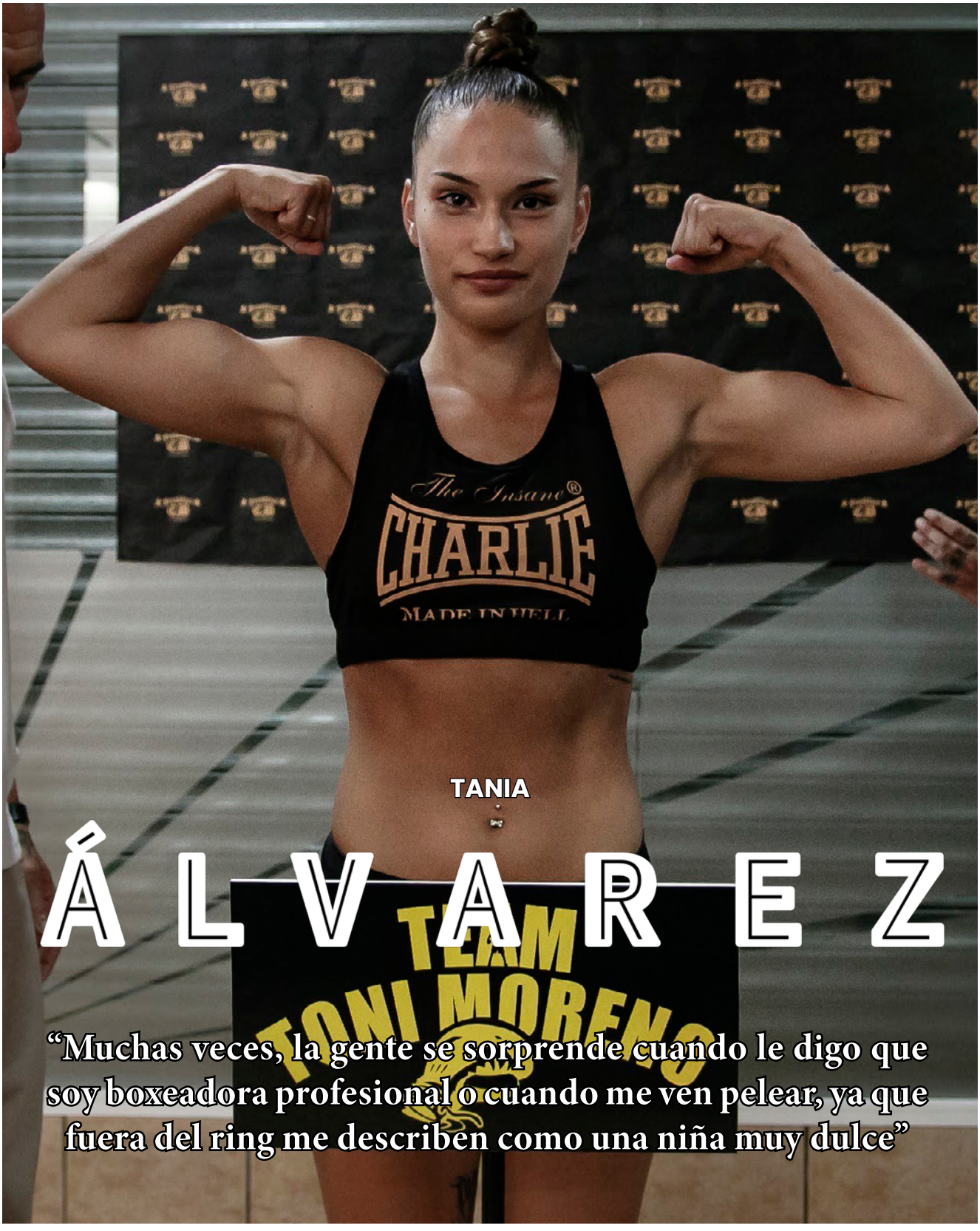
PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 18 • Marzo 2023 • Ejemplar gratuito



TANIA

ÁLVAREZ

“Muchas veces, la gente se sorprende cuando le digo que soy boxeadora profesional o cuando me ven pelear, ya que fuera del ring me describen como una niña muy dulce”

SUMARIO

MARZO 2023

16/ Salud y BienEstar
• Cereales y gluten. ¿Qué ocurre en tu cuerpo si eres consumidor habitual?
• El metaverso de la microbiota
• Radiofrecuencia vulvar y vaginal

28/ Nos vamos de ruta
• Sagunto: Castillo, Sendero SL-CV 42 y barrios árabe y judío

38/ Sala de lectura
• *Todos quieren a Daisy Jones*
• *Vagabond*

48/ Vamos al cine
• *Con faldas y a lo loco*

52/ Art Zone
• La inteligencia artificial como una de las bellas artes

56/ Decoración e Interiorismo
• Chalet con aires de Asia
• ¿Puede el diseño cambiar el mundo?
• Ideas para decorar tu hogar

4/ Entrevista
• Tania Álvarez

68/ Píxeles & Bites
• Las mujeres lo petan en el videojuego

90/ Entrenadora Nayu
• *Super Smash Bros*: combatir es conocer a tu rival

100/ Moda y Tendencias
• ROCKABILLY
• Frases y palabras que sería mejor evitar decir
• ¿Por qué nos perfumamos? Breve historia de los perfumes

110/ + Que fotografía
• Faro de Lastres-Asturias-España
• Fotografía nº11
• Nudibranquio de alfombra de pelo largo
• Águila imperial ibérica (*Aquila adalberti*)

117/ El experto habla
• La desheredación y causas justificadas

118/ Come y Cata
• Crema de alubias blancas con gambas
• Convento San Francisco

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar. Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Neus Bartoll
Victoria Prada, Mar Teruel
Gema Calero, Alex Garrido
Carmen Ruiz, Russian Freud
López Interiorismo, Beatriz Hernández
Gino García, Roger Domènech, Nayu
Sara Sanabria, M. José Gómez y Verdú
Daniel Josier, @whitelavin, Luan Roberts
Silvia Yordanova, Mikel Martí de Lecea
Sonia Tomás, Ana Torán, Manolo de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS ARTÍCULOS:
Cedidas por los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

Algodón de azúcar Marketing & Publicidad no se responsabiliza de las opiniones vertidas en *Punto & Coma* por los colaboradores y los entrevistados, tampoco se identifica necesariamente con dichas opiniones. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

Tania Álvarez

“La mejor parte de boxear son las sensaciones que tienes cuando subes al ring. Me llenan y me satisfacen de tal manera que siempre tienes ganas de volver a sentirlas y seguir boxeando”

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*

• ¿Quién es Tania Álvarez? Me llamo Tania Álvarez, tengo 21 años y soy boxeadora profesional.

• ¿Por qué el apodo "La Violencia"? El apodo "La Violencia" me lo puso Toni (mi entrenador) y hace referencia a mi estilo de boxear: un estilo más violento, agresivo, de ir al frente.

• ¿Cómo te inicias en el boxeo? Antes del boxeo yo había practicado todo tipo de deportes (ballet, natación, patinaje, voleibol, handbol, fútbol, taekwondo, hípica…), pero ninguno me enganchó e iba cambiando año tras año. Cuando tenía 14 años, llevaba un par de años desmotivada y no practicaba ningún deporte. Mi hermano, un año menor que yo, tampoco hacía nada y mi madre se preocupó y buscó algo para movernos un poco. Entonces, encontró un gimnasio de boxeo que no estaba muy lejos de casa y se lo propuso a mi hermano, pensando que le gustaría. El caso es que a mí me generó curiosidad, quise ir también y, por casualidades de la vida, a él no le gustó y a mí sí. De hecho, me gustó tanto que me enganché, quise probar de pelear y, al hacerlo, supe que me quería dedicar a esto.

• ¿Por qué el boxeo? ¿Cuándo pasa de ser un entretenimiento a querer dedicarte de pleno a ello? Cuando empecé no tenía en mente pelear ni dedicarme de pleno a ello. Al principio, me gustaba y era solo un entrenamiento para mí. Sin embargo, poco a poco eso fue cambiando. A medida que iba pasando el tiempo, me iba fijando en los que competían, su manera de entrenar tan disciplinada y sacrificada, y quise probar.
Entonces fue cuando descubrí que quería dedicarme a ello, ya que disfruté mucho de toda la preparación de la pelea, durante la pelea y después de la pelea. Eran tan buenas las sensaciones que tenía y me sentía tan segura de mi misma y tan feliz, que supe que esto era a lo que me quería dedicar.

• ¿Recuerdas lo que sentiste el día que debutaste como profesional? El día que debuté como profesional estaba muy feliz e ilusionada. Llevaba mucho tiempo deseando que sucediera y, cuando sucedió, lo disfruté muchísimo. Además, me gustó la sensación de pelear sin casco y con un guante más pequeño.

• ¿Cuáles son tus virtudes como boxeadora? Mis virtudes como boxeadora diría que son tanto la fuerza física como mental que tengo. Siempre me dicen que soy puro corazón en el ring, muy valiente.

• ¿Cómo es tu entrenamiento semanal y tu alimentación? Entreno de lunes a sábado, una vez por la mañana y otra por la tarde, excepto los sábados que sólo es por la mañana. Alterno entrenamientos específicos de boxeo con circuito de pesas, correr y sprints. En cuánto a la alimentación, llevo una dieta en la que como siempre limpio (0 salsas, 0 bollería, 0 fritos…), excepto una comida a la semana que tengo libre y puedo permitirme algún capricho, siempre sin excederme.

• ¿Quién dirige tus entrenamientos? Mis entrenamientos los dirige Toni Moreno, propieta-

JOYERÍA COLAOR
C/ Sangre, 5
Vila-real (Castellón)
964 533 024

HULU THEATER AT MAD
SQUARE GARDEN, NEW
SERRA
CRUZ
FEB 4
IN HELL

rio del Gimnasio de Castellbisbal y entrenador de boxeo del gimnasio y del equipo *Team Toni Moreno*. Desde que empecé, siempre he estado con él y he crecido como boxeadora a su lado.

• **¿Cuál es la mejor parte de boxear?** Para mí, la mejor parte de boxear son las sensaciones que tienes cuando subes al ring. No sabría cómo describirlas, pero me llenan y me satisfacen de tal manera que siempre tienes ganas de volver a sentirlas y seguir boxeando.

• **El boxeo, ¿es duro?** El boxeo es un deporte muy duro que exige mucho sacrificio, disciplina y constancia, y no hablo sólo de los entrenamientos, sino también del estilo de vida, las dietas, el descanso… Vaya, que debe gustarte mucho y/o debes ser muy fuerte para no dejarlo y querer seguir siendo boxeador/a.

• **¿Qué valores te aporta el boxeo?** El boxeo, además de valores como el sacrificio, la constancia y la disciplina, te aporta muchísimos otros valores como son el respeto, la humildad, el compañerismo, la nobleza, autoconfianza, seguridad en uno mismo y autoestima, entre otros.

• **¿Cómo ves el boxeo femenino?** El boxeo femenino está en auge. Cada vez hay más boxeadoras, más eventos con combates estelares femeninos, bolsas más grandes… y, en general, más interés por parte del público en ver pelear y guerrear a dos mujeres sobre el cuadrilátero.

• **¿Cuál ha sido el combate más difícil al que te has enfrentado hasta el momento?** El

equilibri
ASSESORIA & ADMINISTRACIÓ DE FINQUES
C/ Vicente Sánchiz, 24 bajo - 12540, Vila-real
616 425 576 / 964 523 662
claudiaft.asesoria.comunidades@gmail.com

combate más difícil, y a la vez frustrante, para mí hasta el momento ha sido el último que tuve ante Nicolson porque no me dejó lucir mi boxeo y sentí que no pude hacer nada en prácticamente todo el combate, ya que o se alejaba y me dejaba colgada o se me agarraba y no me dejaba golpear.

• **¿Qué rival ha sido la más dura?** La rival más dura que he tenido, a mi parecer, ha sido Eva Cantos, ya que es la boxeadora con la que más he sentido los golpes.

• **¿Cuál es tu combinación preferida o la combinación ganadora?** Sinceramente, no tengo ninguna combinación preferida/ganadora.

• **¿Cuál es el sacrificio más grande que hace una profesional del boxeo?** El boxeo es un deporte muy celoso que exige mucho descanso, soledad y concentración. En otras palabras, una vida de monje. Imagino que a cada boxeador le pesará más algo distinto: habrá quién le cueste más los entrenamientos duros, habrá quién le suponga más esfuerzo aislarse de sus seres queridos y los problemas para concentrarse en la pelea, habrá quién le pese más el tema de seguir la dieta, etc. Personalmente, al principio me costó más el tema de la comida, pero con el tiempo eso ha cambiado y creo que, ahora, lo que es el sacrificio más grande para mí es el de no dedicarle tanto tiempo a mi familia y amigos como, quizás, les gustaría a ellos.

• **¿Recomendarías este deporte?** Obviamente, yo recomendaría este deporte porque, además de los innumerables valores que posee, también tiene muchos beneficios a nivel físico y mental. Cuando practicas boxeo, el cuerpo segrega una serie de hormonas encargadas de la felicidad y el bienestar, y eso lo podemos corroborar con comentarios como “me ayuda a desahogarme” o “me quita el estrés” que alguna vez seguro que habéis escuchado.

• **¿Cuál es la satisfacción más grande que te ha dado este deporte?** La satisfacción más grande que me ha dado el boxeo es descubrir lo que realmente me motiva, me hace ilusión y feliz en la vida. Como me hace sentir el boxeo, no hay nada.

• **¿Cómo pasas los minutos inmediatamente anteriores a subirte al ring? ¿Tienes algún ritual?** A decir verdad, no tengo ningún ritual. Siempre estoy tranquila y con ganas de subirme al ring y pelear.

• **¿Qué sientes cuando te subes al ring?** Cuando me subo al ring siento un chute de buena energía, de satisfacción, emoción, alegría, seguridad, ilusión… Son tan buenas las sensaciones que no sabría la manera de describirlas y expresarlas.

• **¿Es muy importante la preparación mental para boxear?** La preparación mental es fundamental para boxear. De nada sirve tener mucho talento o mucha fuerza si a la mínima te vienes abajo mentalmente. En el boxeo el juego de cabezas es muy importante, ya que, probablemente, el boxeador con más fuerza

GRUPOnexta
www.gruponexta.com
Conectados al Smart Industry
BR Asociados
Comercial KV
NS Light Led
Nexta DS
Suelpla
sms

TEAM
TONI MORENO
CHARLIE
la violencia

mental sea el que más probabilidades tenga de afrontar bien la pelea y ganarla.

• **¿Qué ha significado para ti ser la primera española en boxear en el *Madison Square Garden* de Nueva York?** Para mí ha sido muy emocionante y me siento muy afortunada, orgullosa y agradecida por ello. Ha sido una oportunidad increíble que he disfrutado muchísimo, tanto estando ahí físicamente como tras la pantalla del móvil por todo el apoyo que he recibido y por los mensajes agradeciéndome haber abierto las puertas a las boxeadoras españolas de pelear en un sitio así y ser un referente.

• **¿Ídolos?** Mis ídolos son Mike Tyson, por su estilo de boxear tan agresivo y violento, como a mí me gusta, y Kiko Martínez, por ser un profesional de pies a cabeza y todos los logros que ha conseguido llevando la vida de monje que lleva.

• **¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?** Disfrutar del camino. Algunas veces nos empeñamos en que lo "bonito" y lo "emocionante" es un resultado positivo, lograr nuestras metas o cumplir nuestros objetivos. Sin embargo, lo realmente "bonito" y "emocionante", y lo que debería llenarnos de felicidad cada día, es el camino que recorres hasta obtener esos resultados, metas u objetivos.

• **¿Qué le dirías a un niño/a que quiere ser como tú?** Le diría que hiciera lo que realmente le hace feliz y le gusta, que tuviese confianza en sí mismo y en lo que hace, y que no se rindiese hasta conseguirlo. Creo firmemente que los sueños están para cumplirlos y que poca gente se atreve realmente a intentarlo.

• **A parte del boxeo, ¿tienes alguna otra pasión?** Me gusta mucho cocinar. Es irónico porque se me da fenomenal la repostería, pero es algo que no combina muy bien con la dieta del boxeador. No obstante, preparo todo tipo de platos y, entre ellos, muchos saludables.

• **¿Cómo es Tania Álvarez cuando no está sobre el ring?** Tania Álvarez es una chica tranquila, risueña y para nada hace referencia al apodo de "La Violencia". Muchas veces, la gente se sorprende cuando le digo que soy boxeadora profesional o cuando me ven pelear, ya que fuera del ring me describen como una "niña muy dulce".

• **Un lema…** "Es la magia de arriesgarlo todo por un sueño que no ve nadie, excepto tú…".

• **Una película…** *Million Dollar Baby*.

• **Una serie…** *Outlander*.

• **Un libro…** *La ladrona de libros*.

• **Una canción…** *La Tortura*, de Shakira.

• **Una comida…** Me gustan tantas cosas… ¡No sabría escoger!

• **Un lugar en que te perderías…** Me perdería por cualquier lugar con una playa cerca y buena energía.

• **¿Qué te llevarías a una isla desierta?** Un manual de "cómo sobrevivir en una isla desierta" porque sería pésima para ello.

• **Si fueras un animal, ¿cuál serias?** Un tigre.

• **Para finalizar. ¿Algo que te gustaría transmitir a tus seguidores y a los lectores de PUNTO & COMA?** ¡Por supuesto! Me gustaría decirles que hagan siempre aquello que les aporte felicidad, que vivan la vida intensamente y, una frase que me gusta mucho: "Confía en que el tamaño de tus sueños es proporcional a la capacidad que tienes para cumplirlos". ¡Sí se puede!

Marina F. Limo
• Cereales y gluten. ¿Qué ocurre en tu cuerpo si eres consumidor habitual?

Pág. 18

Neus Bartoll
• El metaverso de la microbiota

Pág. 22

Victoria Prada
• Radiofrecuencia vulvar y vaginal

Pág. 24

Por Marina F. Limo

• Dietista
• Coach Nutricional
• Máster en Nutrición Deportiva
• Directora del centro "LimoDiet"
• Autora de "Mi dieta antiinflamatoria"

@limodiet
@midietaantiinflamatoria
@limodietcs
www.limodiet.es

CEREALES Y GLUTEN. ¿QUÉ OCURRE EN TU CUERPO SI ERES CONSUMIDOR HABITUAL?

Para empezar tenemos que saber qué es el gluten y porqué es tan relevante en la última década y vemos tanto el letrero SIN GLUTEN o GLUTEN FREE. El gluten viene del latín *gluten-inis*, que significa cola o sustancia para pegar. Recordad que cuando masticamos el interior de la masa del pan, esta se convierte en una pasta pegajosa y hace lo mismo en el estómago y el colon: ralentiza nuestro sistema digestivo, provoca estreñimiento y se adhiere a la pared intestinal como un pegamento. Todo esto se resume en efectos irritantes para el intestino y lo que es más importante: IMPIDE LA ABSORCIÓN DE MINERALES MUY IMPORTANTES PARA NUESTRO CUERPO, es decir, si lo consumimos diariamente debilitaremos nuestro sistema inmune. Pregunta: "¿Consumes al menos una vez al día pan, pasta, pizza, hamburguesas, productos de panadería o dulces? Todos ellos lo contienen, ya que se elaboran a partir de cereales como el trigo, la cebada o el centeno junto con almidón y otras sustancias también inflamatorias.

Digamos que consumidos de manera puntual, tal vez no afectan tanto, pero su alta palatabilidad y el contener sustancias adictivas como péptidos opioides hace que sea difícil ser consumidores ocasionales: ponemos como ejemplo siempre el pan, solemos ver personas que comen pan blanco a diario y, en cambio, otras que no suelen consumirlo prácticamente nunca. La opción ideal sería introducirlo en nuestra dieta de forma esporádica y en su versión integral o bien en tostadas o hecho con harinas como centeno, trigo sarraceno, avena… Lo mismo ocurre con la pasta y otras harinas con gluten, debemos evitar estos carbohidratos en su versión refinada y en nuestra vida diaria optar por otros granos como el amaranto, la quínoa, el mijo, el maíz y el arroz (integral). Obviamente, en el caso de los celíacos deberán elegir siempre las versiones sin gluten de dichos alimentos, ya que no estamos hablando de una intolerancia sino de una alergia alimentaria.

CEREALES CON GLUTEN

Trigo

Centeno

Cebada

Espelta

Kamut

Triticale (híbrido de trigo y centeno)

Tritordeum (híbrido de trigo y cebada)

CEREALES SIN GLUTEN

Avena

Arroz

Maíz

Sorgo

Mijo

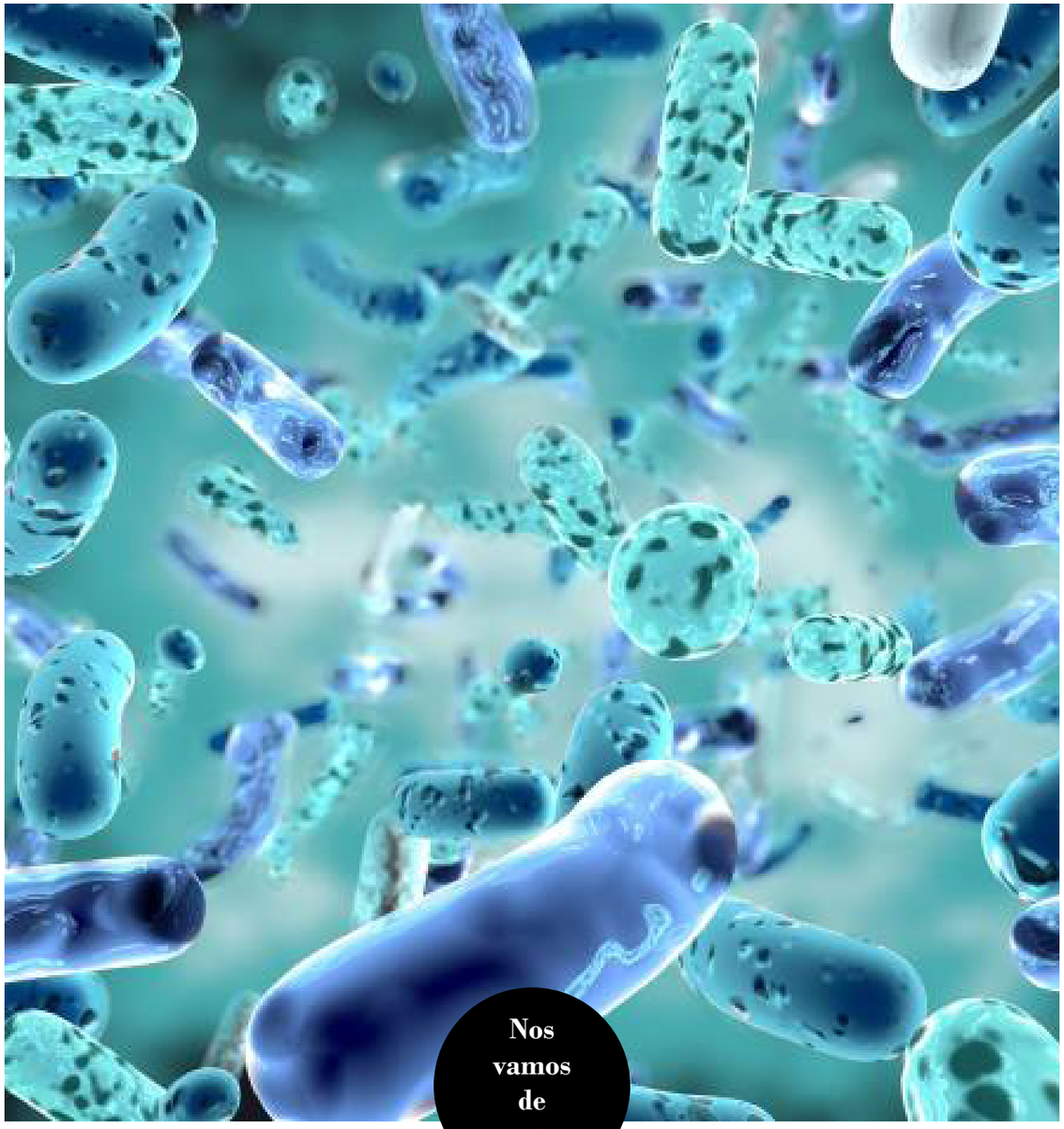
PSEUDOCERALES

Quínoa

Amaranto

Teff

Trigo sarraceno



Nos vamos de ruta

EL METAVERSO DE LA MICROBIOTA

Por Neus Bartoll. Dietista. Nutricionista
@nutriideas

Este mes os vengo a hablar del "micromundo" que habita en nuestro cuerpo: la microbiota, ese conjunto de seres diminutos que conviven con nosotros. Si en algún momento te sientes solo, piensa que contigo habitan miles de bacterias, hongos, parásitos y arqueas. ¡Nunca estas solo!

Estos bichitos viven por todo nuestro cuerpo, pero la zona que más les gusta es el intestino.

La microbiota intestinal tiene dos funciones muy importantes para mantener nuestra salud:

1) Por una parte cumplen una función metabólica. Se encargan de fermentar los compuestos de la dieta que nosotros no podemos digerir, por ejemplo la fibra. Gracias a esta fermentación se producen compuestos beneficiosos para el organismo como vitaminas o ácidos grasos de cadena corta (butirato), que son la forma de energía a las células del intestino y ayudan a reparar la mucosa y reducir la inflamación.

2) Por otra parte, intervienen en el sistema inmune. Algunas bacterias producen compuestos microbianos que evitan la colonización de bacterias patógenas, por ejemplo la Salmonela o la Listeria. Otras bacterias se comunican con el sistema inmune y señalan a las bacterias malas para que nuestras defensas los ataquen. Y otras, hacen que se mantenga ese moco y así no pueda colonizar el territorio intestinal ninguna intrusa.

Lo normal, es que todos estos bichitos vivan en armonía, en este caso se dice que hay una eubiosis. Pero también puede ocurrir que haya una guerra entre ellos por ver quién coloniza el máximo territorio, en esos casos se dice que hay una disbiosis. En verdad es un poco como la guerra de Ucrania, se tiran bombas entre ellos y al final lo único que hacen es destruir el territorio y producir una gran inflamación, en este caso a nivel intestinal. Sabrás que tienes una disbiosis porque puedes experimentar síntomas como diarrea, estreñimiento, distensión abdominal, hinchazón y muchos gases.

Y… ¿qué podemos hacer para mantener en equilibrio estas bacterias? En realidad hay muchos factores que afectan a la microbiota, pero uno de los más importantes es la alimentación.

Seguro que mucho habéis oído hablar de los probioticos y los prebióticos, pero ¿qué son realmente? Los probioticos son los microorganismos vivos que tienen un beneficio para nuestro organismo. Por ejemplo, el *Saccharomyces boulardii* (Ultralevura) es un probiótico que se lleva utilizando durante bastante tiempo para reducir la diarrea causada por la toma de antibióticos. Pero también hay alimentos que tienen estas bacterias beneficiosas: el yogur, el kéfir, la kombucha, el chucrut y el miso. Por otra parte, los prebióticos son el alimento de los probioticos. Pero, ¿de qué se alimentan estas bacterias? ¡De lo que tú no puedes alimentarte! Es decir, de las fibras que no puedes digerir. Por ejemplo: fructooligosacáridos (esparrago, cebolla, ajos, alcachofa), galactooligosacáridos (legumbres), almidón resistente (plátano, patata, tapioca), pectinas (frutas) o beta-glucanos (avena, cebada, setas). Es muy interesante introducir en nuestra alimentación tanto alimentos con pre- como pro- bióticos, y así mantener la paz en el "micromundo" intestinal. ■

Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia

@victoriapradacimarro *Dra Victoria Prada* *@ToyaPrada* *Victoria Prada*

Es un tratamiento de última generación, no invasivo, que se basa en la transmisión de calor a los tejidos.
Es una excelente opción para mujeres que desean mejorar la salud de la zona íntima sin recurrir a la cirugía.
El calor que la radiofrecuencia transmite a los tejidos estimula la formación de colágeno y elastina, aumenta el flujo sanguíneo y mejora la inervación.

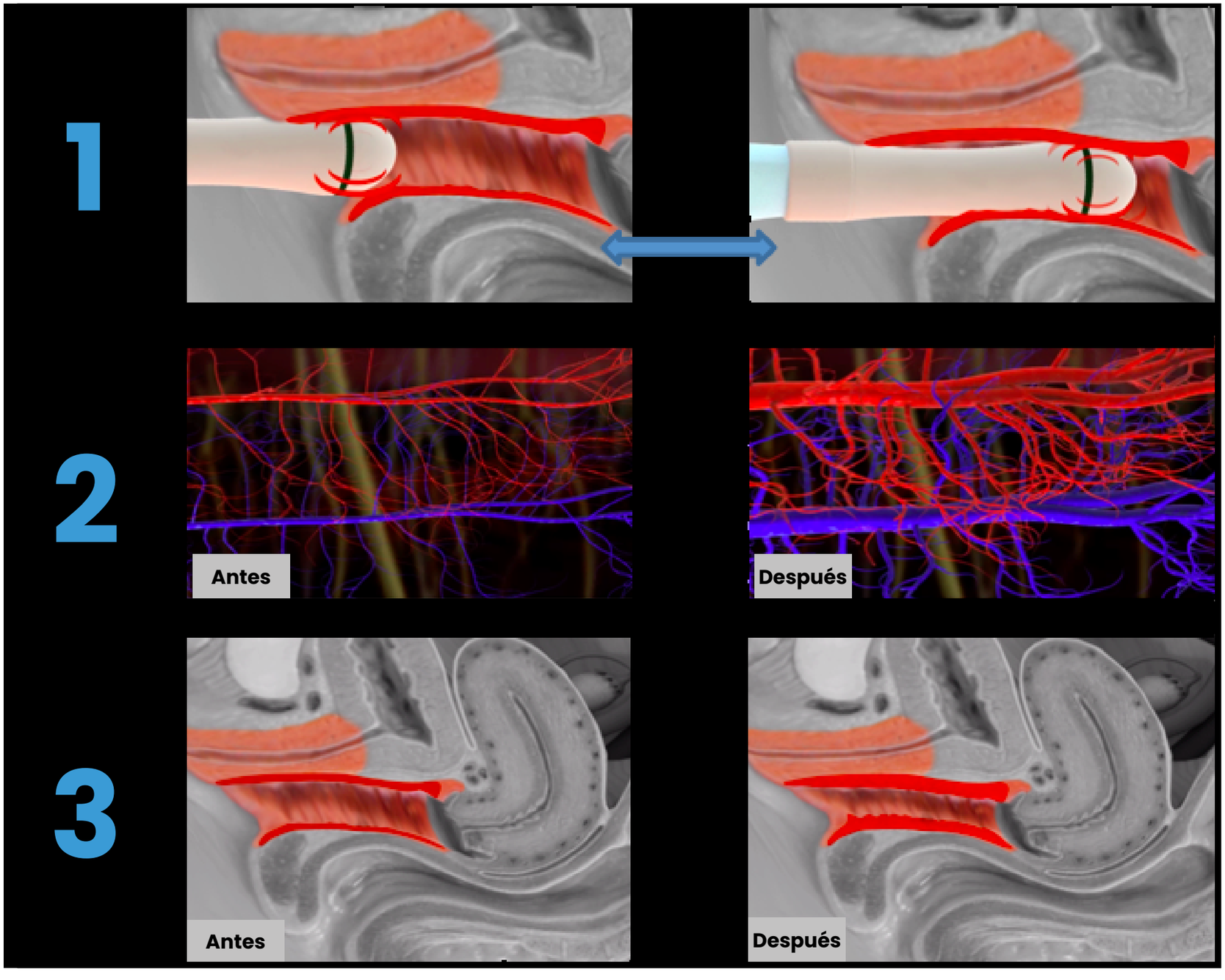
INDICACIONES

- Pérdida de tono vaginal (hiperlaxitud).
- Pérdida de sensibilidad.
- Atrofia vaginal (falta de lubricación, picor, sequedad, irritación, dolor con la actividad sexual y pérdida del placer).
- Dolor en las relaciones sexuales.
- Mejora de las cicatrices tras partos o tras cirugía vulvar o vaginal.
- Incontinencia urinaria de esfuerzo leve o moderada.
- Flacidez (“descolgamiento”) de labios mayores.
- Liquen escleroso vulvar.
- Dolor vulvar (vulvodinia) o vestibular (vestibulodinia).

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

Es un procedimiento no doloroso, no invasivo y que no requiere anestesia.
Notas una sensación agradable de calor local.
El dispositivo está calibrado para que se alcancen temperaturas no superiores a 40-42 grados y para que la transmisión del calor sea uniforme.
En vagina el dispositivo transmite la energía 360 grados para que todo el canal vaginal sea tratado por igual. La sesión vaginal dura 8 minutos.
A nivel de vulva y periné empleamos un dispositivo que combina radiofrecuencia con ultrasonidos, de manera que los resultados son mejores. La sesión vulvar y perineal dura entre 10 y 15 minutos.
Cada paciente requiere un estudio de su caso para individualizar el tratamiento, de manera que el nú-

RADIOFRECUENCIA VULVAR Y VAGINAL

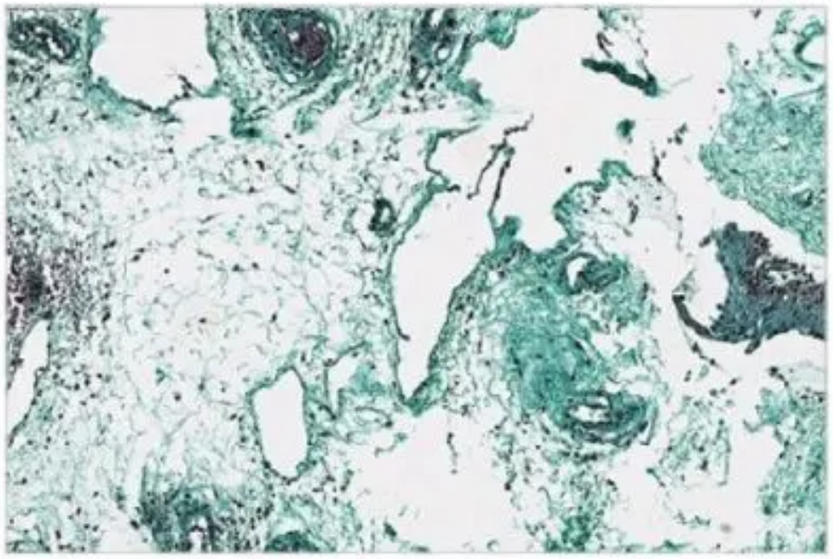


mero de sesiones requeridas es variable, en función de las características de la mujer y del problema que presente.
Lo habitual es hacer 3 ó 4 sesiones de 8-15 minutos, con una separación entre ellas de 2 semanas o 1 mes para, posteriormente, seguir con 1-2 sesiones anuales de mantenimiento.
Cuando el tratamiento se aplica en vagina utilizamos un aplicador desechable de uso personal y exclusivo para cada mujer y se aplica gel conductor. Se realiza un suave movimiento de entrada y salida.
Asimismo podemos tratar labios mayores, vestíbulo, Monte de Venus y periné.
No requiere ingreso, se realiza en la propia consulta y no has de venir con ninguna preparación especial.
No es conveniente hacer el tratamiento durante la menstruación y tampoco si tienes una infección vaginal o urinaria en ese momento.
Si decides realizar la radiofrecuencia tras el parto o tras cirugía vaginal, se aconseja que transcurran unas 6 semanas.
No hay necesidad de recuperación posterior, al finalizar la sesión sales de la consulta y sigues haciendo vida normal. Tan solo has de evitar la actividad sexual así como evitar sumergirte en mar o piscina durante 7 días.
Tras la primera sesión ya se pueden notar los resultados. La mejoría será progresiva a lo largo del tiempo.

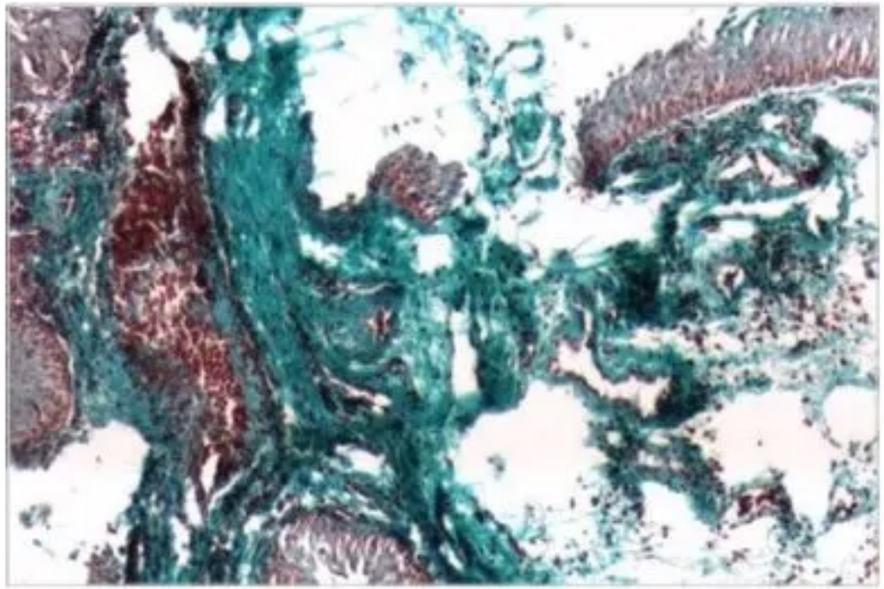
EFICACIA

Histología

ANTES:
10% de fibras de elastina



DESPUÉS DE 3 TRATAMIENTOS:
41% de fibras de elastina



¿ES UN TRATAMIENTO SEGURO? ¿TIENE CONTRAINDICACIONES?

Es un procedimiento aprobado por la FDA. Es seguro y eficaz.
No se han descrito efectos secundarios, ni complicaciones, ya que cumple los estándares de calidad requeridos.
Alguna paciente nota molestias leves y transitorias, tales como enrojecimiento y calor local, aumento del flujo, hormigueo...

CONTRAINDICACIONES

- Infección aguda
- Cáncer
- Heridas, quemaduras, úlceras, eccemas
- Embarazo
- Implantes metálicos
- Marcapasos
- Enfermedades cardiovasculares activas
- Coagulopatías
- Varices
- Trastornos de sensibilidad

Dependiendo del caso, no hay problema en combinar la radiofrecuencia con otros tratamientos de Ginecología Regenerativa y Funcional (láser, Emsella, fillers, etc).
Estos procedimientos deben ser aplicados con un equipo de origen fiable y con todos los controles de calidad superados y llevados a cabo por un médico especialista en Ginecología estética, regenerativa y funcional. ■

VALLS VINTAGE
decoración · interiorismo · asesoramiento
FRANCISCO VALLS
C/ Amadeo I, 38 Castellón
fravalls@hotmail.com
676 718 612

Sant Llorenç
RESIDENCIA PARA MAYORES Y CENTRO DE ATENCIÓN SOCIOSANITARIA
Contamos con módicos precios, para que su estancia sea más fácil.
Av. Peñagolosa, nº 29
12540 VILA-REAL (Castellón)
santllorens2019@gmail.com
Tfno: 964538079
www.residenciasanllorens.com

Nos vamos de ruta

SAGUNTO: CASTILLO, SENDERO SL-CV 42 Y BARRIOS ÁRABE Y JUDÍO

Por Mar Teruel. Senderista @rutasweekend

Aunque hemos visitado innumerables veces el teatro de Sagunto para ir a alguna representación en verano, nunca nos habíamos adentrado por las callejuelas del barrio de la judería o visitado el castillo que corona esta población.

La ciudad de Sagunto tiene fácil acceso por la autovía o autopista del Mediterraneo. Es la capital de la comarca de Murviedro. El municipio tiene dos núcleos importantes: el casco antiguo, situado a faldas del castillo; y el puerto de Sagunto, uno de los más importantes durante muchos siglos y punto estratégico de las relaciones comerciales del Mediterráneo.

Desde el Ayuntamiento ya no se puede acceder con coche hasta lo más alto, y es aquí el lugar en el que empieza la senda local SL-CV 42, estando visiblemente marcada de color verde y blanco.

Subiendo hasta el castillo y dejando a un lado la ermita, el recorrido da la vuelta al castillo por el exterior. Se puede aprovechar para visitar el teatro romano.

Desde la salida del teatro y ascendiendo por su parte izquierda, empieza la ruta por un sendero ibérico conocido como “Senda dels Lladres”.

Dicha senda rodea la muralla y llega a las puertas del cementerio. Durante el recorrido, la senda se acerca a la muralla del castillo y se separa del camino inicial para converger en algunos tramos. En lo más alto hay una pequeña explanada pegada a la muralla. Allí se aprecia una gran cisterna de agua y una treintena de depósitos repartidos por toda la zona del castillo.

También se encuentran restos de algunas viviendas ibéricas excavadas en la roca acompañadas por carteles explicativos e informativos de cómo podrían haber sido este tipo de construcciones que se hallaban en este lugar.

Avanzamos y nos topamos con una señal que nos indica el Sendero Ibérico. Si nos alejamos un poco de las murallas del castillo, nos encontramos con una parte de lo que fue la muralla ibérica, que bordea la original y propia del castillo.

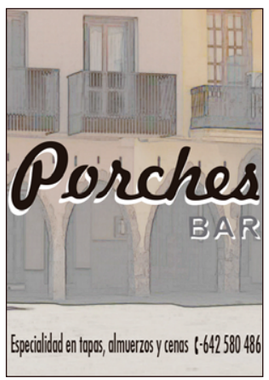
Las vistas desde cualquier parte del recorrido son majestuosas: el mar por un lado y toda la comarca de Murviedro por la parte oeste la Sierra de Espadán. Cualquier recoveco es digno de pararse a contemplar; instantes que se quedan en la retina.

Volviendo a la entrada del castillo, encontramos en un lado la plaza de armas, detrás un antiguo edificio que pertenece al viejo museo, que se puede visitar. En este museo se pueden encontrar todo tipo de curiosidades de la vida romana y restos arqueológicos procedentes de las diferentes excavaciones que se han ido realizando a lo largo de los años. La entrada es gratuita.

En la parte oeste encontramos el barrio árabe, con pequeñas callejuelas que pertenecen a la parte antigua de la ciudad. Destacamos allí la presencia del convento de Santa Ana, la iglesia de Santa María, la Torre medieval y otros edificios emblemáticos. Continuando el sendero frondoso de vegetación llegamos al Calvario, el camino, empedrado y amplio, nos lleva hasta la blanca ermita, con los pasos señalizados del Vía Crucis, que data del S. XIX.

A un lado de la iglesia nos encontramos con la Casa Berenguer, una casa palaciega gótica de los siglos XIV y XV. En su interior se halla el centro de interpretación de la ciudad de Sagunto. La entrada también es gratuita.

Aquí finalizamos la ruta de hoy, con un recorrido de entre 7 y 8 kilómetros. Una ruta llena de historia que te transporta a las diferentes épocas de la evolución de esta majestuosa villa.



EXCEPTE
VEINS

Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

¿Me ves?
Tus clientes también

633 632 221 / 615 320 863

algodondeazucarpublicidad@gmail.com

Gloria Miró
estilistas · unisex
C/ Ducat d´Atenes, 27
Tel. 964 531 051
12540, Vila-real (Castellón)

AM

Anabel Monzó
CENTRE D'ESTÈTICA
695 586 267 / 964 044 897
C/ Ducat d´Atenes, 27, entresòl (Gloria Miró)
12540, Vila-real (Castellón)
@AnabelMonzo Centre d´estètica

Disfruta de PUNTO & COMA estés donde estés y en cualquiera de tus dispositivos

magazinepuntoycoma.blogspot.com

Sala de lectura

Gema Calero • ***Todos quieren a Daisy Jones*** ..... **Pág. 40**

Alex Garrido • ***Vagabond*** ..... **Pág. 42**

TODOS QUIEREN A DAISY JONES

Por Gema Calero

@thesoundofmybooks

“La verdad a menudo se encuentra, aunque nadie la reivindique, en el punto medio”

Este mes os traigo la reseña de *Todos quieren a Daisy Jones* ya que el día 3 se estrena en prime video la serie basada en este mismo libro y he pensado que, al menos si os doy ganas de leerla pero no tenéis tiempo siempre podéis recurrir a la serie.

Esta fue el primer libro que leí de la autora y sinceramente no pude tener mejor elección, sin duda ha sido una de mis mejores lecturas del 2022 y creo que lo seguirá siendo durante el resto de mi vida.

Para empezar, lo que más llama la atención es la forma en la que está escrito, narrada tipo documental. Absolutamente maravilloso, además un formato que le viene de perlas para contar una historia desde diferentes puntos de vista.

Este libro cuenta la historia de una de las bandas de rock más famosa de los años 70, pero de modo que cada una de las personas que formaron parte del grupo, y personas que tuvieron que ver en su auge (como managers, parejas, etc) cuentan la versión que ellos vivieron de ese momento. Es sencillamente brillante.

Taylor cuenta como Daisy, una muchacha con un talento natural pero para nada explotado, y “The six”, un grupo de música famosete que se juntan y hacen un bombazo tras otro. Pero no solo eso, nos cuenta como fue llegar a ese éxito, como a medida que tenían más seguidores más excesos tenían. Peleas, drogas, sexo, amor, lo que debía de ser la realidad de muchos de los grupos de música del momento Taylor lo ha convertido en libro. Y sobre todo, también nos cuenta cuál fue el motivo de su ruptura.

El feminismo está muy presente en todo el libro, las mujeres en este libro son absolutamente detonantes, Daisy hace lo que le sale de los cojones y no quiere ser una segundona, sino que quiere el éxito. Karen se planta y pone sus deseos por delante de lo que la sociedad le indica. Y Camila es, sin duda, el personaje con más inteligencia emocional y racional del libro, sabe qué hacer por sus seres queridos, sabe alejarse cuando toca, entiende las necesidades de los suyos pero prioriza siempre sus propias necesidades.

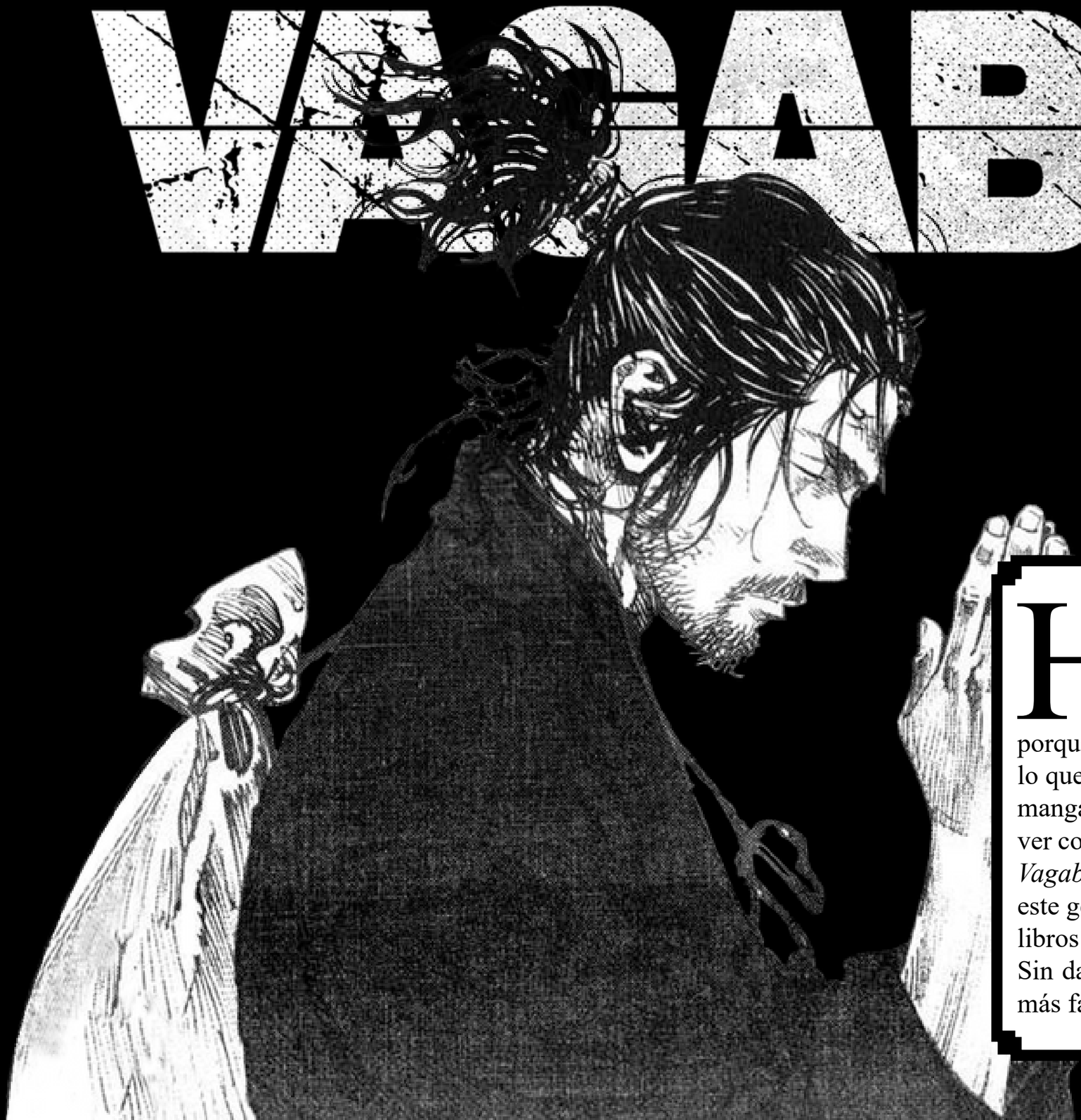
Podría tirarme hablando de los personajes durante horas porque sin duda Taylor sabe cómo crear personajes reales, son de esos a los que les tienes cariño pero al mismo tiempo te has enfadado con ellos en algún momento, vaya como si fueran tus amigos.

Sin duda este libro es una experiencia, merece la pena cada página, porque no solo lo imaginas sino que vives los escenarios, las drogas, las canciones, vives como ser una estrella de la música. Sin duda te lleva a lo más alto

Por último, y para mí lo más interesante, es que este libro enseña que la verdad no es única, y que depende de la persona que cuente la historia te contará una verdad, su verdad. Y el lector tiene que decidir que partes de la historia cree que es cierta y que parte omite porque piensa que no puede ser real.

Espero haberos dado ganas de leer este libro y que me contéis que os ha parecido. Como siempre os leo en Instagram o TikTok. Que disfrutéis de vuestras lecturas. ■

VAGABOND



Por Alex Garrido

@mangagura

Hola gente. Volvemos un mes más por aquí, y la verdad es que esta vez tenía muy claro de qué escribir. Este mes ha sido, para mí, una etapa de descubrimiento de nuevos gustos sobre la lectura porque, aunque ya desde hace mucho tiempo me gustaba todo lo que tenía que ver con la historia, ahora, después de leer este manga, me he dado cuenta que me encanta todo lo que tiene que ver con el Japón antiguo, el Japón feudal, el Japón tradicional... *Vagabond* ha hecho darme cuenta de lo mucho que me gusta este género, hasta el punto de buscar y ver documentales y leer libros para tener más fuentes de información.

Sin daros mucho más la chapa, os dejo con uno de los seinen más famosos de la historia.

Vagabond (バガボンド, Vagabundo) es una serie de manga épica de artes marciales escrita y dibujada por Takehiko Inoue. Relata la historia del guerrero más famoso de Japón, Musashi Miyamoto.
El manga comenzó en 1998 siendo serializado en la revista semanal Shukan Moningu. En España, es publicado por la editorial Ivrea. Lleva un total de 37 tomos. Vagabond ha vendido más de 82 millones de copias alrededor del mundo, convirtiéndose en una de las 20 series de manga más vendidas de la historia.
Vagabond ha ganado el Gran Premio del Festival de Artes de los Medios del 2000 de la Agencia Japonesa para Asuntos Culturales. Lo siguiente es un extracto del discurso felicitando a Takehiko Inoue: “Desde Toyotomi a Tokugawa. Musashi Miyamoto creció en un periodo de cambio entre dos grandes eras. El señor Inoue ha tomado al poderoso Musashi quien fue llamado, a veces, una “bestia” y lo dibujó como un vagabundo. El artista hace alarde sobre cómo retar atrevidamente el trabajo de literatura nacional de Eiji Yoshikawa, incluso la sensación de velocidad que él crea es impresionante. Yo le envío mis aplausos al artista por crear una nueva imagen de Musashi”. Ese mismo año 2000, *Vagabond* ganó la Condecoración Kodansha número 24 al Mejor Manga.

Sinopsis: Vagabond nos cuenta la historia de un joven indomable llamado, en sus inicios, Shimen Takezo y que en el futuro se convertirá en el guerrero más fuerte de todo Japón y será conocido como Musashi Miyamoto.

Takezo y Matahachi, su amigo de la infancia, parten hacia el frente, ya que en aquel entonces Japón estaba inmersa en una constante guerra civil. Takezo tiene una fuerza física increíble y una voluntad de acero, lo que lo hace un guerrero sumamente fuerte. Pero, en cambio, Matahachi es un joven que viene de una familia algo bien posicionada en la aldea y carece de fuerza y de espíritu de lucha y al llegar a la guerra se ve superado por la situación. Pero contra todo pronóstico, sobrevive al igual que Takezo y los dos deciden tomar el camino de la espada y así convertirse en samuráis.

Por determinadas circunstancias, cada uno acaba tomando caminos diferentes y aquí es donde Takezo inicia su aventura en solitario para entrenar y convertirse en el samurái legendario de Japón Musashi Miyamoto. Pero no sin antes pasar por una serie de contratiempos, peleas, entrenamientos, y otras muchas situaciones donde se forjará el verdadero samurái que lleva dentro.

Me gustaría destacar que el manga *Vagabond*, aunque tiene su parte de ficción, en su mayor medida es histórico y mucho de lo que cuenta es real, lo que, para mí, es un punto más a favor que hace que la lectura sea más adictiva. Saber qué pasó con este samurái y su vida hace que me tenga muy enganchado. Así que, si no conocías este manga y también eres un friki de la historia y de los buenos combates, te lo recomiendo al 100%.

Vamos al cine

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático

“El charcutero ya no nos fiará más salchichas, y no podemos pedir más dinero prestado a las chicas porque van todas camino de la cárcel”
-*Con faldas y a lo loco*

Bajo las eternas estrellas de Chicago, un sinfín de seductoras y atrevidas notas rasgan las cuerdas de unos cuantos instrumentos. Sobre la fría calzada que moja la lluvia, estridentes sirenas persiguen devolver a sus calles el orden y la calma perdidos. Y, mientras la mafia destila su maldad sobre botellas de alcohol prohibidas, las caricias de una divertida melodía a ritmo de saxo y contrabajo, acompañarán a dos huidizos personajes dondequiera que la música los lleve. Así, lejos de esta peligrosa ciudad que ríe y baila de noche, cuando el miedo se adueñe de ella, inventarán otras vidas con diamantes de fantasía. Y, cuando los primeros acordes empiecen a sonar y los vagones de un ruidoso tren, al alejarse, entre largas plumas, maquillaje empolvado y medias de seda; entre pelucas y pestañas postizas, flecos y vistosos sombreros, vivirán la más divertida de sus aventuras...; asustados, perseguidos, pero brillando más que nunca.

Todo comienza la noche de San Valentín de 1929. Joe y Jerry son dos músicos de jazz en un bar clandestino que, tras una redada y quedarse en paro, son testigos casuales de un asesinato cometido por el mayor gánster de Chicago, apodado “Botines Colombo”. Sin dinero, ante un futuro incierto y perseguidos por la mafia, se disfrazan de mujeres y se unen a una orquesta femenina que viaja a Florida para actuar en un famoso hotel de lujo. Ahora, convertidas en Josephine y Daphne, se integrarán perfectamente con las chicas y se verán envueltos en una serie de hermosas locuras. Mientras Jo se enamora de la sensual y explosiva vocalista del grupo, Sugar Kane, adicta a la ginebra y a los saxofonistas, Jerry será abordado por Osgood Fielding III, un caprichoso y detallista millonario casado ocho veces con el que protagonizará uno de los momentos más desternillantes y mágicos de esta simpática historia. Y no nos olvidemos del hampa…, que seguirá controlando, de algún modo, sus frágiles destinos.

Estrenada en el año 1959 y dirigida por el director de origen austriaco Billy Wilder, Con faldas y a lo loco es una divertidísima parodia del cine de gánsteres que recrea, valiéndose de grandes dosis de humor, los felices años veinte. Tony Curtis (Joe/Josephine) y Jack Lemmon (Jerry/Daphne) dan vida a esta singular y disparatada pareja que, gracias a su transformación y a una combinación explosiva, se convirtió en inolvidable: sus desbordantes gestos y miradas, su encantadora forma de caminar, la elegancia de Josephine frente a la escandalosa risa de Daphne o su graciosa torpeza nada disimulada llegando a perder el zapato en cualquier parte…, los hicieron inmortales. La siempre eterna Marilyn Monroe, como la dulce Sugar Kane, nos regalará su voz y deliciosos momentos como solo ella sabía hacer, como si nunca se hubiera ido del todo. Joe E. Brown (Osgood Fielding III) y George Raft como Botines Colombo completan este grupo de dispares personajes que, entre múltiples equívocos y grotescos disparates, nos harán viajar a ese increíble mundo en el que la risa lo cura todo.

Con un guión magnífico y una divertidísima caracterización de los personajes, Billy Wil-

der construye una historia llena de ingenio y comicidad. Imposibles de olvidar son sus diálogos enérgicos, surrealistas e hilarantes, pronunciados a un ritmo trepidante. Incluso hay momentos en los que a sus protagonistas les sería imposible hablar más rápido. Y así, desde un bar clandestino camuflado como empresa funeraria, hasta la minúscula litera de un tren en la que encontramos, rememorando el camarote de los Hermanos Marx, a quince chicas de la orquesta subidas en ella, cada segundo se convierte en un auténtico desvarío. A través de embustes de todo tipo y simpáticas confusiones nos contagiará de su increíble don para hacer reír, regalándonos escenas maravillosas como la del tango a la luz de la luna protagonizado por unos entusiasmados Daphne y Osgood ante un grupo cubano o la carrera que, escaleras arriba y abajo y sobre los tacones, protagonizan Joe y Daphne al ser perseguidas por los matones.

Con faldas y a lo loco es una maravillosa película en la que nadie es quien aparenta ser, donde todo el mundo miente y que, a través de unos personajes llenos de energía y personalidad, reivindica que, a veces, es necesario alejarnos por completo de lo que somos para poder aceptarnos; que nos susurra una sonrisa a borbotones y nos regala la magia del cine con cada imagen. Es un lugar para soñar imitando la vida pues, como el mismo Jack Lemmon decía antes del rodaje de cada toma: "¡Llegó la hora de la magia!" … Y para que con ella busquemos esa sonrisa que un día perdimos sin saber cómo… Para buscarla en el rincón más profundo del alma sin que pase un solo día sin querer encontrarla.

"La vida es una cosa hermosa y hay mucho por lo que sonreír"
-Marilyn Monroe ■

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO UNA DE LAS BELLAS ARTES

Por Russian Freud. Artista. Fundador de *Potenko Studio* y *Masmeduland*. Integrante de la banda *Hoxôyotl* y *Máquina Árbol*. Productor del podcast *Germinar* para Radio Electrónica Argentina (REA)

@russianfreud @masmeduland @potenkostudio

Lo primero que se me viene a la mente cuando pienso en inteligencia artificial, es un robot con muchos cables adentro. Pero el asunto no es totalmente de esa manera, al menos en lo referente a creación artística. Sí, soy artista. Hago arte desde que tengo uso de razón. He ido a la universidad, he ganado premios por mis trabajos y he frecuentado los círculos del arte. Pero todo eso no son más que chorradas institucionales. La experiencia estética supera las jerarquías sociales. ¿Quién no se ha conmovido con una puesta de sol o las formas de las nubes? No se necesita un doctorado para sentir. Nuestra cartografía sentimental es anárquica y el arte tiene que ver con nuestras percepciones. Por eso, con el pasar del tiempo, los cambios tecnológicos han facilitado el camino entre la idea y el resultado final y abaratado costos en los dispositivos de producción. A los que diseñamos a partir de algoritmos se nos reclama mayor participación en el proceso de creación. ¿Acaso los artistas más populares y más cotizados del mundo, lo hacen todo por su cuenta? Si Joseph Beuys afirmó en el siglo pasado, "todo hombre un artista", hoy nos corresponde decir, "todo artista una empresa". ¿Cuántas personas deben ser contratadas para que Marina Abramovich pueda desarrollar una performance con dos sillas? O las serigrafías de Warhol que tan bien se siguen

subastando en los mercados del arte, ¿cuántos "privilegiados" colaboradores necesitaron durante su producción? Se sabe que a Andy no le gustaba la idea de mancharse las manos. La diferencia está en que hay artistas lujosos y artistas austeros (no digo pobres porque la pobreza es otra cosa).

Nuestro sistema económico es voraz y los dueños del negocio defenderán a su gallina de los huevos de oro con uñas y colmillos. Siempre les será más conveniente estupidizar masiva y progresivamente a las sociedades estandarizando el creciente nicho de mercado. Al parecer uniformar el sentido del gusto garantiza fidelidad a una marca de ropa, o de automóviles. Esto lo tienen claro los exponentes de la actual música mainstream. En las rimas de sus canciones enumeran más marcas comerciales que en cualquier otro momento de la historia de la humanidad. Se sabe de algunos que llegaron a tatuarse logotipos, y no como un gesto performativo, si no como símbolo de estatus.

Yo defiendo la creación artística y el diseño, no "a partir" de la inteligencia artificial, sino "a través" de ella, ya que hasta para programar algoritmos se necesita una inteligencia natural que elija los símbolos con los que trabajará esta tecnología. Además, al estar al alcance de todos, cualquiera puede aventurarse a crear.

Si todos los dispositivos de producción fueron atacados cuando salieron, por miedo a lo desconocido o por representar una amenaza contra los propios intereses de sus opositores, también es cierto que al final terminaron instalándose y su uso se hizo corriente. Actualmente no se necesitan equipos tan costosos para hacer una película, una producción musical, o una obra visual. Hoy en día el arte está al alcance de las mayorías. Por eso, antes de que los robots se apoderen de todo, yo seguiré valiéndome de la inteligencia artificial durante mis procesos creativos. Es casi tan barato como escribir poemas. ■

Decoración e Interiorismo

@lopez.interiorismo lopezsd.com

López es una empresa de Interiorismo enfocada al “llave en mano”. Elaboran desde los planos, el proyecto en forma de memoria e infografías, hasta la obra y entrega de llaves. Aunque realizan proyectos integrales, también decoran espacios concretos, gestionan reformas e, incluso, cuentan con taller de tapicería propio.

Su lema: “dejamos huella en cada proyecto y cumplimos los sueños de nuestros clientes”.

Trabajan tanto para particulares como para negocios. Sus últimos proyectos más relevantes enfocados al ámbito empresarial son para la cadena Gloria Thalasso & Hotels.

Diseño de chalet temático ubicado en Meloneras. Consta de 3 plantas y 1 terraza y todo el proyecto gira en torno a Asia, tanto en elementos decorativos como en estructuras y materiales empleados.

Decoración e Interiorismo

¿PUEDE EL DISEÑO CAMBIAR EL MUNDO?

Por Beatriz Hernández Lorenzo. Diseñadora de espacios

@beatriz_hernandez_lorenzo beatrizhernandezlorenzo@gmail.com

Suena muy ambicioso pensar que el diseño pueda ser partícipe e incluso motor principal a la hora de cambiar el mundo. Pero quizás no suene tan descabellado si comenzamos por definir el diseño. En muchas ocasiones, como diseñadora de espacios, me ha sido difícil dar con una definición clara y concisa de mi trabajo. Tan amplia es la labor de una diseñadora de espacios que tan solo decir cosas como: "decoración" o "bonito" se quedan en un limitado conocimiento de la profesión.

¿Cómo se explica qué es el alma o cómo se siente oler una fruta? Es algo muy difícil de explicar, ¿verdad? Nos limitaremos, por lo tanto, a decir que el diseño es algo que no todo el mundo entiende pero que funciona.

Por supuesto, pueden existir muchos tipos de diseño y entre ellos están los buenos y los malos. Todo lo que se fabrica es diseño, pero no todos los diseños son buenos.

Pero, ¿qué es el diseño? Os estaréis preguntando. Bien, tratemos de focalizar más aún. El diseño es dar soluciones a problemas. Tener ante nosotros el objetivo de crear algo que se necesita, pensando en todos y cada uno de los aspectos de mejora, para lograr dar un sentido y ofrecer la mejor de las soluciones. Como esto puede que a algunos os siga sonando a chino; y como a muchos os gustarán más los ejemplos, trataré de dar alguno.

El diseño de una nave que va a viajar al espacio está pensado al detalle; el peso, el mayor espacio posible teniendo en cuenta las necesidades, cálculos fuera de órbita, etc. Eso mismo es diseño.

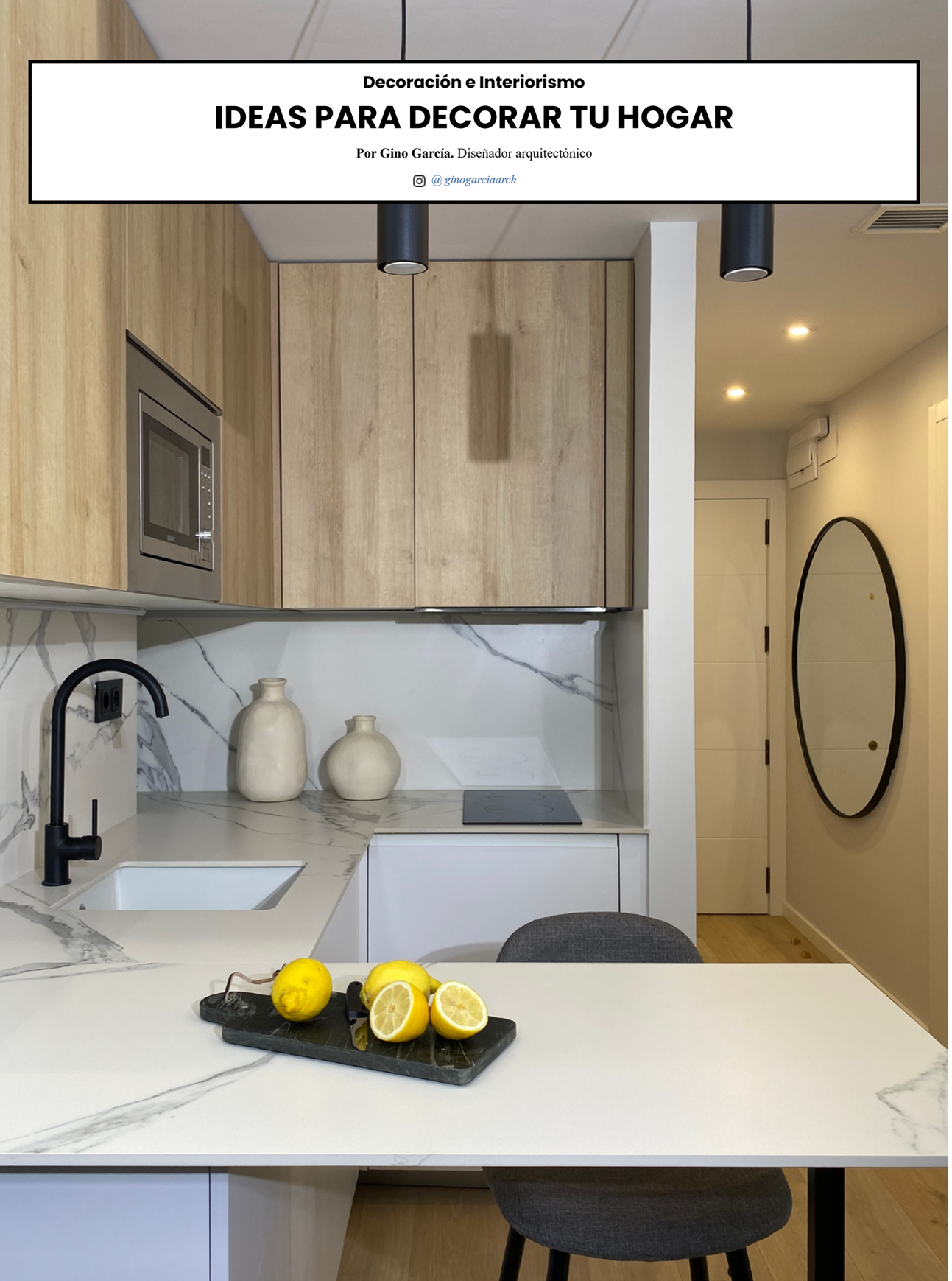
En el caso de un fármaco, su diseño conlleva el máximo beneficio, menores reacciones adversas, mayor biodisponibilidad, etc. Eso también es diseño.

Ahora bien, llevado al diseño de espacio sería algo como: tenemos que diseñar un restaurante para invidentes. Se diseñará en base a los flujos de movimiento dentro del espacio, diferenciación de texturas para diferenciar áreas, uso de cristalería resistente a caídas, ... Es decir, pensar en todo para que esté lo más adaptado posible a nuestro target, nuestro cliente.

¿Os dais cuenta que todo es diseño? En el mundo de los espacios, la gente ha tendido a generalizar creyendo que decorador y diseñador eran lo mismo. Pero, aunque bien es cierto que pueden guardar similitudes, no es del todo así. Para ser diseñador de espacios se estudia una carrera universitaria, al menos en España. Se estudian materias como la realización de planos arquitectónicos, el uso de herramientas digitales, la psicología de los espacios, ...

Pero lo que más diferencia a un diseñador, es que no va a crear un espacio como a él le guste, sino como sea más conveniente según el objetivo a lograr. Es por ello, que los diseñadores de espacios suelen estar más unidos a las reformas de tiendas, hoteles, restaurantes, antes que del hogar.

Por todo ello, si pensamos que el diseño es la mejor versión de algo y que todo es diseño, ¿no podría cambiar el mundo si se diseñase bien? ■



Decoración e Interiorismo

IDEAS PARA DECORAR TU HOGAR

Por Gino García. Diseñador arquitectónico

@ginogarciaarch

La decoración es una parte fundamental de cualquier hogar. Es la forma en que las personas pueden expresar su estilo personal y hacer que su espacio se sienta acogedor y cómodo. A continuación, se presentan algunas ideas para decorar tu hogar.

En primer lugar, es importante tener en cuenta la función de cada habitación. Si una habitación está destinada para el descanso, es importante tener una iluminación suave y colores relajantes. Si la habitación está destinada para el trabajo, se debe tener en cuenta la iluminación adecuada y una silla cómoda.

En segundo lugar, es importante elegir una paleta de colores que sea cohesiva. Al elegir los colores para una habitación, es importante tener en cuenta cómo se relacionan entre sí. Por ejemplo, se puede usar una combinación de colores complementarios para hacer una declaración audaz o se puede optar por una paleta de colores suaves para crear un ambiente relajado. La clave es asegurarse que todos los elementos se complementen entre sí.

En tercer lugar, se debe prestar atención a los textiles en una habitación. Las cortinas, las almohadas y los tapetes pueden agregar textura y color a una habitación. Además, los textiles pueden ser cambiados fácilmente para refrescar el aspecto de una habitación sin tener que gastar mucho dinero.

En cuarto lugar, es importante considerar el uso de la luz natural. La luz natural es una de las formas más efectivas de mejorar la apariencia de una habitación. Se debe tener en cuenta la orientación de la habitación y colocar las ventanas de manera que permitan la entrada de la mayor cantidad de luz natural posible.

En quinto lugar, se puede agregar interés visual a una habitación mediante la incorporación de elementos de diseño únicos. Por ejemplo, se puede colocar una pieza de arte en la pared, una alfombra con un patrón llamativo o una lámpara de pie llamativa. Estos elementos pueden agregar un toque de personalidad a una habitación y hacer que se sienta más acogedora.

En sexto lugar, se pueden agregar plantas a una habitación para darle un toque natural. Las plantas no solo mejoran la calidad del aire, sino que también pueden agregar textura y color a una habitación. Incluso se pueden disponer pequeñas plantas a espacios pequeños, como la encimera de la cocina o el baño.

Por último, es importante tener en cuenta el equilibrio y la proporción en una habitación. Los muebles deben ser proporcionales al tamaño de la habitación y los elementos decorativos deben ser equilibrados en toda la habitación. Por ejemplo, si se coloca un objeto grande en un extremo de la habitación, se puede equilibrar con varios objetos pequeños en el otro extremo.

En conclusión, la decoración puede ser una forma divertida y emocionante de expresar tu estilo personal en tu hogar. Con algunas ideas básicas y un poco de creatividad, se puede crear una habitación acogedora y cómoda que refleje la personalidad y el estilo de vida de las personas que la habitan.

Pixeles and Bites

LAS MUJERES LO PETAN EN EL VIDEOJUEGO

Por Roger Domènech. Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés

@rodo_yt @rodoytoficial

LAS MUJERES LO PETAN EN EL VIDEOJUEGO Píxeles & Bites

El día 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer, y para celebrarlo este mes vamos a hablar de algunos de los mejores videojuegos protagonizados por ellas. Desde juegos de acción, pasando por terror y aventura, existen multitud de auténticos juegazos donde tenemos una protagonista femenina y que han sido un éxito total. ¿Me acompañáis a repasarlos? ¡Vamos allá!

METROID PRIME

Vamos a empezar con el “lanzamiento” más reciente donde quien reparte el bacalao es una mujer. Y escribo lanzamiento entre comillas porque en realidad este título ya lo pudimos jugar hace más de 20 años, pero hace tan solo unas semanas nos llegó una edición remasterizada. Así es, **Metroid Prime Remastered** nos presenta a **Samus Aran**, uno de los personajes más emblemáticos de Nintendo que hemos podido ver no solo en Metroid, sino también en otros títulos como Super Smash o Monster Hunter en forma de DLC. Hemos empezado fuerte, y es que Samus es una de mis favoritas, tanto por sus múltiples habilidades como por el cariño y empeño que ha puesto Nintendo en hacer de sus aventuras algo único, ya que podríamos considerar Metroid como un género en sí mismo. A ver si pronto tenemos noticias de Metroid Prime 4.

METAL SLUG

Seguimos con otra de mis sagas favoritas de todos los tiempos: **Metal Slug**. Si bien aquí hay un poco de trampa, ya que podemos elegir tanto a personajes masculinos como femeninos, creía que era importante hacer una mención a la saga. Fue en 1998, con Metal Slug 2, cuando pudimos elegir a **Eri Kasamoto** y **Fio Germi** más allá del mítico Marco Rossi para abrirnos paso, armadas hasta los dientes, por los escenarios. Sin duda, una experiencia maravillosa que marcó un antes y un después en los juegos *run n'gun* y que sigue siendo perfectamente jugable y disfrutable a día de hoy.

HELLBLADE
SENUA'S SACRIFICE

Seguimos con otro título reciente, como es el caso de **Hellblade**. En Hellblade, un título doble A que recibió una gran crítica, controlamos a **Senua** en su aventura para llegar a Helheim mientras lucha contra las voces de su cabeza. Sin duda un videojuego muy especial que trata de cerca el tema de la salud mental; en este caso, la psicosis y la esquizofrenia. Además, tenemos una segunda parte en desarrollo, así que si no lo habéis jugado, sabed que podéis encontrarlo en todas las plataformas.

TOMB RAIDER

Vamos con otro clásico que ya comentamos en el número anterior de la revista. Aunque en esa ocasión fue en forma de película, **Lara Croft** ha sido, desde 1996, un referente en los videojuegos de acción-aventura gracias a **Tomb Raider**. Una mujer fuerte, ágil, valiente e inteligente que nos ha acompañado desde hace décadas con juegos que se van superando uno tras otro. La última aventura, de 2018, fue Shadow of the Tomb Raider, que cerró la nueva trilogía iniciada en 2013 y que fue muy bien recibida por la crítica. Quién sabe si veremos más títulos de Lara Croft en un futuro, el potencial está asegurado.

Otro titulazo que vale la pena mencionar es, sin duda, **Celeste**. En este juego indie, que, por cierto, es bastante difícil, encarnamos a **Madeline**, una mujer transgénero que inicia la escalada del Monte Celeste en una lucha contra sus propios demonios: la ansiedad y la depresión. Sin duda, un título que todo el mundo debería jugar, ya no solo por su tremenda calidad o la extraordinaria crítica que recibió, sino por cómo trata la salud mental durante el proceso de escalada. En definitiva, un título muy recomendado, disponible para todas las plataformas y a un precio ridículo.

LAS MUJERES LO PETAN EN EL VIDEOJUEGO Píxeles & Bites

ALIEN ISOLATION

Parece mentira, pero pronto se van a cumplir 10 años del lanzamiento de **Alien: Isolation**. Un juego *survival-horror* en el que tenemos que escapar del Xenomorfo, también conocido como Alien, mientras encarnamos a **Amanda Ripley** (hija de la mítica **Ellen Ripley**, a quién pudimos ver en varias películas de la saga Alien). En este juego lo pasaremos mal, no cabe duda, ya que el diseño del xenomorfo está hecho a la perfección y la IA que lo controla se anticipa y aprende de nuestros movimientos. Sin embargo, vamos a poder empatizar con Amanda y será difícil despegarse de la pantalla una vez comencemos la aventura. Sed valientes y acompañad a Amanda a bordo de una nave espacial mientras pasáis miedo a raudales a un precio muy asequible y disponible en todas las plataformas.

LAS MUJERES LO PETAN EN EL VIDEOJUEGO Píxeles & Bites

Podríamos seguir,
pero antes de pasar al último
título, vamos a hacer mención a algu-
nos de los personajes femeninos más mí-
ticos del sector y que merece la pena tener en
cuenta. **Bayonetta**, la bruja de Nintendo, ha apa-
recido en multitud de videojuegos, siendo el más
reciente **Bayonetta 3**, lanzado a finales de 2022;
Aloy, la protagonista de **Horizon: Zero Dawn** y
Horizon: Forbidden West llegaba a PlayStation
con una aventura futurista muy sólida; **Jill Va-
lentine**, protagonista de la gran saga **Resident
Evil** de Capcom, apareció tanto en los vi-
deojuegos como en la gran pantalla
gracias a **Milla Jovovich**.

LAS MUJERES LO PETAN EN EL VIDEOJUEGO Píxeles & Bites

THE LAST OF US

The Last of Us marcó un antes y un después en la industria del videojuego. Naughty Dog apostó por un título de acción crudo y que resultó ser no uno de los mejores títulos de PS3, sino el mejor, y que llegó en PlayStation 4 en forma de remasterización y hace bien poco en forma de remake, mejorando así la experiencia del usuario. Además, en 2020 salió la segunda parte y la experiencia no pudo ser mejor. Si no lloráis con este videojuego, será porque sois robots, ya lo he dicho. Es imposible no empatizar con Joel y con Ellie, nuestros dos protagonistas del primer título de la saga. Un viaje duro, lleno de peligros, traición, muerte y destrucción, mientras nos movemos por un mundo que ha sido devastado por unas criaturas parecidas a los zombies y que ya podéis disfrutar en formato serie de televisión gracias a HBO. En The Last of Us podemos ver la gran evolución que tiene el personaje de Ellie, a quien conocemos primero como una adolescente rebelde y que acaba convirtiéndose, prematuramente, en una mujer hecha y derecha a partir de las desgracias que le toca vivir. Un must de la industria que todo el mundo debería jugar, ya sea en PlayStation 3, PlayStation 4 o PlayStation 5.

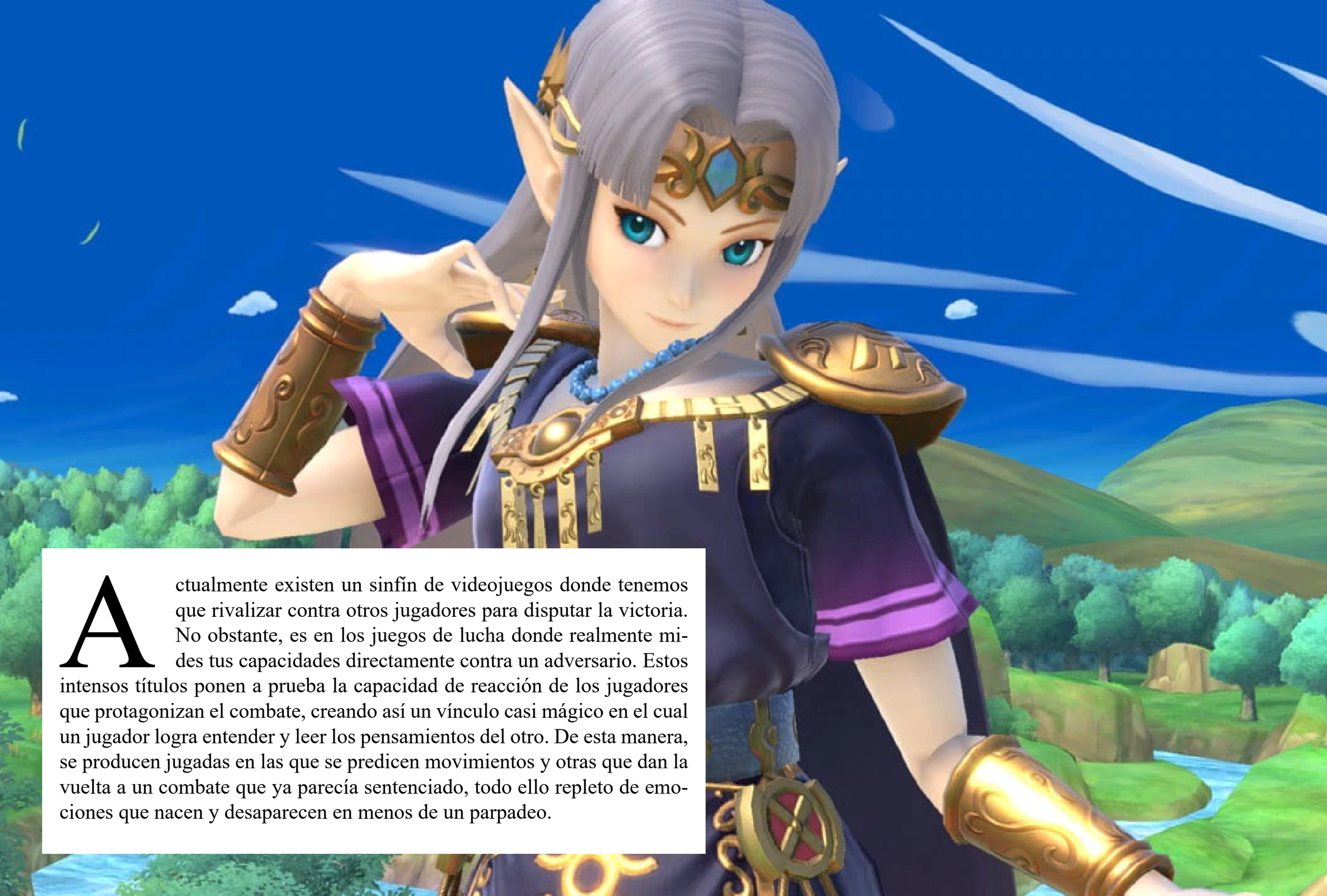
LAS MUJERES LO PETAN EN EL VIDEOJUEGO Píxeles & Bites

Hasta aquí este artículo en conmemoración del día de la mujer. Espero que sigamos recibiendo grandes títulos protagonizados por ellas, que nos transmitan tantas emociones y tanta diversión como lo han hecho los que he tenido la suerte de comentar hoy. Muchas gracias por leer y nos vemos en el siguiente número.

REDES SOCIALES

Entrenadora Nayu

SUPER SMASH BROS: COMBATIR ES CONOCER A TU RIVAL



Actualmente existen un sinfín de videojuegos donde tenemos que rivalizar contra otros jugadores para disputar la victoria. No obstante, es en los juegos de lucha donde realmente mides tus capacidades directamente contra un adversario. Estos intensos títulos ponen a prueba la capacidad de reacción de los jugadores que protagonizan el combate, creando así un vínculo casi mágico en el cual un jugador logra entender y leer los pensamientos del otro. De esta manera, se producen jugadas en las que se predicen movimientos y otras que dan la vuelta a un combate que ya parecía sentenciado, todo ello repleto de emociones que nacen y desaparecen en menos de un parpadeo.

Títulos como, por ejemplo, *Tekken* o *Street Fighter* han liderado esta categoría de videojuegos durante muchos años, pero existe un título muy diferente que ofrece una versatilidad fuera de lugar: la saga de *Super Smash Bros*.

Y es que, siendo *Super Smash Bros: Ultimate* el título más reciente de la saga, Nintendo apenas ha necesitado cambiar la fórmula desde su primer título. En *Smash Bros*, nuestro objetivo no es bajar la vida del oponente a cero, sino que tenemos que echarlo del escenario. Y es ahí donde nace la magia del videojuego y donde los jugadores empiezan a explotar las mecánicas del juego para lograr vencer en apenas un minuto.

En *Smash Bros*, cuantos más golpes acertemos a nuestro objetivo más lejos lo mandamos por los aires. En cierta forma, la "vida" del rival se ve reducida, ya que cada vez es enviado más lejos hasta que, finalmente, saldrá del mapa.

Además de estas mecánicas de combate tan diferentes, *Smash Bros* cuenta con un amplio arsenal de personajes. En su mayoría se tratan de protagonistas de otros videojuegos de Nintendo, así sea la princesa Zelda como el famoso fontanero Mario. Pero no solo podemos contar con protagonistas de Nintendo, pues a lo largo de los años se han ido uniendo personajes de otras franquicias externas tales como Solid Snake, Sonic o Cloud.

Otro factor positivo de este videojuego son los escenarios de combate y los objetos, los cuales afectan directamente al encuentro y pueden ser totalmente decisivos. Algo que otorga al juego un elemento aleatorio que le da un gran soplo de aire fresco, aunque, por supuesto, es posible desactivarlos para que el combate sea totalmente riguroso. *Super Smash Bros* combina el estilo de plataformas en dos dimensiones con el estilo de lucha. El paso de los años le ha sentado genial a esta saga, la cual ha ido evolucionando a lo largo de diferentes consolas sin apenas necesitar innovar. Dicha saga estará en la cima de los videojuegos de lucha para siempre. ■

Moda y Tendencias

ROCKABILLY

Por Sara Sanabria. Diseñadora

@sarasanabria

SIMOF
Semana Internacional de Moda Flamenca
Sevilla. \ fibeS
dobleerre
Andalucía
ARTESANÍA HECHA EN ANDALUCÍA
CLÍNICA DOCTOR ORTIZ
BULEVARSUR
ENRIQUE TOMAS
MARTINI
ROYAL BLISS
extenda
AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
Aromas ASTRA
Marqués de Cáceres
Flamentex
sadeco

El pasado 26 de enero daba comienzo la nueva edición de la semana internacional de la moda flamenca: ***SIMOF***. Se trata de la pasarela donde se reúne un gran número de firmas de moda flamenca, entra las que me incluyo. Pues bien, a eso mismo venimos este mes, a enseñaros la nueva colección de Sara Sanabria: ***ROCKABILLY***. Este año nuestra inspiración era glamurosa, hemos querido crear una colección elegante y bonita estéticamente. La temática ha sido muy estudiada, siempre me gusta crear colecciones con inspiraciones muy marcadas en las que me empapo de información y llevo a cabo un estudio concienzudo de absolutamente todo (estilismos, actrices de la época, películas, música, diseñadores, etc.) Para ello nos hemos inspirado en la amada época dorada de Hollywood, en esas películas, esos vestidos y estilismos que te hacían soñar con la fama, con el romanticismo y las ganas de fiesta. Colores como el negro, el rosa, el verde, el rojo o el champán han sido los protagonistas de la colección, mientras escotes poderosos, drapeados, faldas voluminosas y hombreras daban forma a los vestidos. Quería que la colección fuera fuerte, femenina al máximo y poderosa en cuanto a sentimiento. Mezclar brillos, cuerpos drapeados, escotes muy vintage, junto con los maravillosos complementos de Maryna Torres, llenos de perlas y brillos, completaban la colección. Desde nuestro taller en Alcalá de Guadaíra os espero a todos los interesados en conocer un poco más de este proyecto tan especial para mí y os animo a adentraros junto a mí en este fascinante mundo de la moda flamenca.

Espero que os guste. ■

Moda y Tendencias

FRASES Y PALABRAS QUE SERÍA MEJOR EVITAR DECIR

Por M. José Gómez y Verdú. Licenciada Internacional en Protocolo y etiqueta

@protocoloyetiqueta.es *protocoloyetiqueta.es*

Cuántas veces respondemos a un estornudo “salud” o antes de empezar a comer decimos “que aproveche”, pues bien, todas estas fórmulas, desde el punto de vista de la etiqueta y los buenos modales, son incorrectas o de mala educación, muchas de ellas las expresamos de forma automática sin darnos cuenta, pero en realidad no son correctas.

“*Que aproveche*”

Nunca tendremos que decir “Que aproveche” cuando vayamos a iniciar un almuerzo o cena. Esta fórmula proviene de cuando un bebé eructaba. Después de tomar el biberon, se le respondía con un “Buen provecho”. Por ello, no es una buena forma de empezar una comida. Lo mejor es no decir nada y esperar que el anfitrión y/o la anfitriona comiencen a comer para seguirlos.

“*Salud*”

Después de un estornudo se suele responder con la palabra “Salud”. Sin embargo, esto no es lo correcto. Lo mejor es no decir nada al oír que alguien estornuda, de esta forma no incomodaremos a la persona que estornudó.

“*Es un placer*”

Normalmente cuando nos presentan a alguien decimos “Es un placer”, pero no sería lo correcto al comienzo de una reunión o presentación, ya que no sabemos lo que puede ocurrir y si lo que acaba de comenzar será una ocasión agradable o no. Es mucho mejor esperar a ver cómo se desarrolla el encuentro. Si todo va bien siempre podremos decir “Fue un placer conocerlo” o “Encantado de conocerla”.

“*No era necesario*”

Cuando recibimos un regalo, un cumplido o una invitación, decir frases como “No debiste hacerlo”, “No era necesario “ o “No tenías porque”, nos parece la mejor forma de demostrar gratitud y no avergonzar a la otra perosna. En cambio, son palabras que corren el riesgo de tener el efecto contrario. Así que es mejor decir “Gracias” o “Gracias, me encanta”.

“*Es una tontería*”

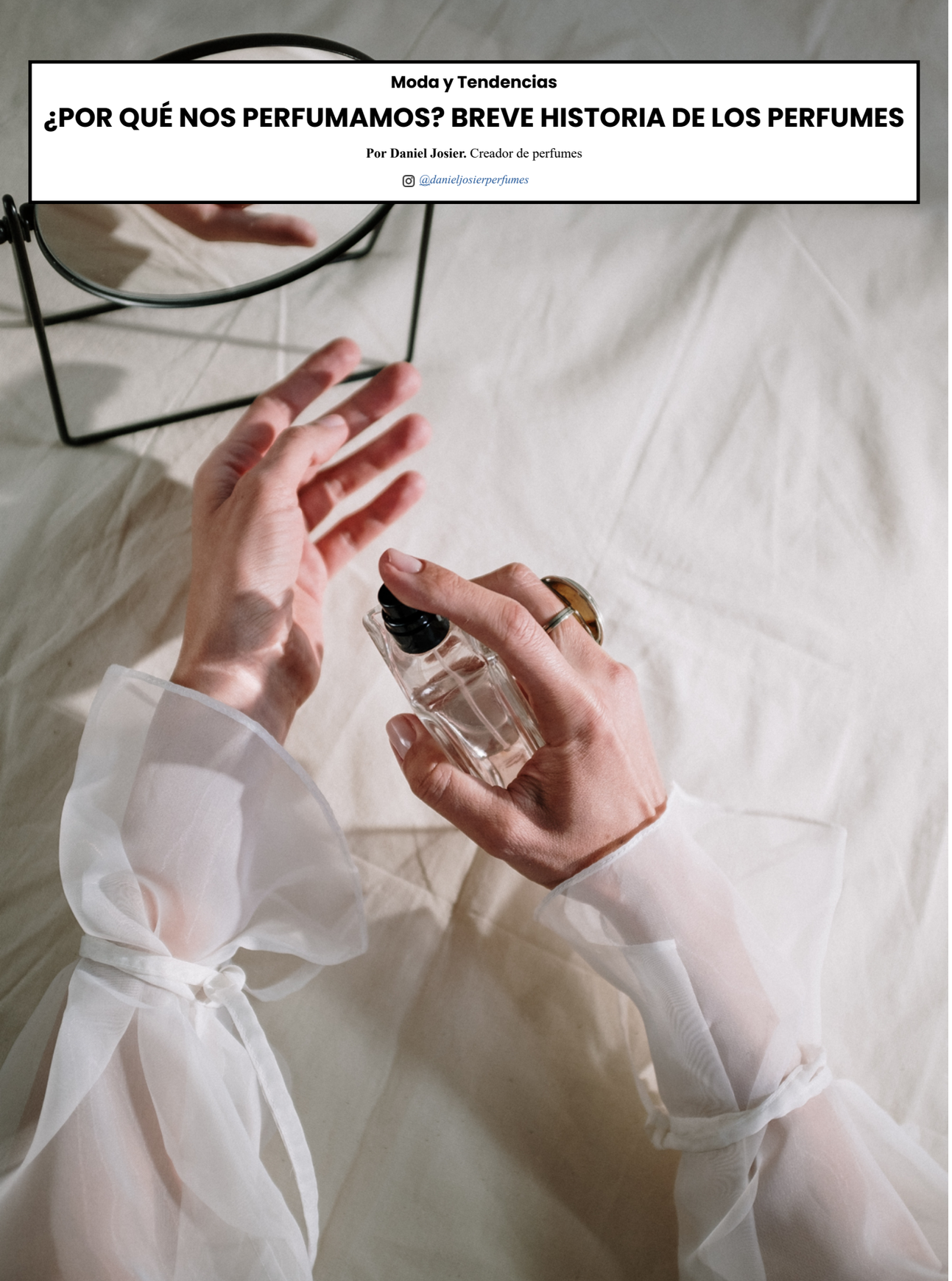
Al dar un regalo tenemos que estar atentos y nunca decir “Es solo un pequeño regalo”, “Es una tontería”, “No es nada” o “Es solo una cosita”. De lo contrario, corremos el riesgo de menospreciar el gesto y hacer que la otra persona se sienta poco importante. Es mejor decir “Lo he hecho de corazón” o “Tú te lo mereces”.

“*Pareces cansado*”

Frases como “Pareces cansado” o “¿Dormiste hoy bien?, pareces agotado” no son de buena etiqueta. De hecho, implican juicios negativos: es como si le estuviéramos diciendo a la otra persona que la encontramos extenuada y fuera de forma. En cambio, podríamos decir frases como “¿Todo está bien?” o “¿Cómo te encuentras?”. De esta forma el interlocutor puede elegir si decirnos que en realidad está cansado o dar una respuesta neutra.

“*Has perdido tantos kilos*”

No, aunque parezca un cumplido no se dice “Has adelgazado mucho”o “Qué delgada estás”. En relidad, podría agradar, pero también doler. Solo lo debemos decir si sabemos que la otra persona lo interpretará de manera positiva. Alternativa: “¿Qué tal estás?”. Si la respuesta es positiva podemos añadir “¿Cuál es tu secreto?” ■



Moda y Tendencias

¿POR QUÉ NOS PERFUMAMOS? BREVE HISTORIA DE LOS PERFUMES

Por Daniel Josier. Creador de perfumes

@danieljosierperfumes

“Nunca estás completamente vestido sin perfume”.
-C. JoyBell C.

Perfumarse es algo de nuestra cotidianidad (o debería). Pero, ¿de dónde viene esta tradición? ¿Como nacieron los perfumes? Debemos remontarnos a hace 3500 años, en Mesopotamia, donde los sumerios crearon una civilización muy avanzada en el desarrollo de los canales, la agricultura y los ungüentos. De ahí surgieron las primeras destilaciones de aceites y el nacimiento de los perfumes. De la mano de dos mujeres, **Taputti** y su ayudante, **Ninu**, que elaboraban aceites aromáticos para el rey sumerio.

Aquellos conocimientos sumerios llegaron al antiguo Egipto, donde las destilaciones crecieron y añadieron nuevas materias. Hasta entonces, esos aceites solo se utilizaban como ofrendas a los dioses o en los famosos embalsamamientos del faraón.

Hace 2000 años, el **Imperio Romano**, a través de sus conquistas en Grecia y Egipto, adquirió el conocimiento del mundo de las esencias y fue en **Roma** donde recibió su nombre: **Profumo** (a través del humo, en latín), ya que los aceites se utilizaban para los quemadores y crear atmósferas. Fue en Roma donde se creó el primer gremio de **«perfumistas»** llamado **«Ungüentari»** y con el nacimiento de los baños públicos y los masajes, los perfumes recibieron una nueva innovación.

Con el **Imperio Bizantino**, se produce un resurgimiento de los perfumes a través de las rutas comerciales que llegan desde Oriente y hace más de 700 años, en 1370, se elaboró el primer perfume a base de **alcohol** de la historia: un elixir de un alquimista como regalo a la reina **Isabel I de Hungría**, el famoso **«Agua Húngara»**.

El **Renacimiento** marcó el resurgimiento de las artes y las ciencias. Son siglos de apertura de nuevas rutas marítimas que traen a Europa nuevos materiales de **América** y **Asia**. La alquimia y la perfumería crecen rápidamente. En 1533, **Catalina de Médicis** se casa con el duque de Orleans y pone de moda los guantes perfumados para la corte. Es la primera vez que los perfumes se utilizan para vestir, agradar y para seducir.

Hace más de 100 años nació la **perfumería moderna** tal y como la entendemos hoy. Es en la **«Belle Epoque»** cuando nacen las casas Guerlain, Chanel, Coty… Es el nacimiento de los **aldehídos** en los perfumes y se industrializa el mundo del perfume.

Así es como llegamos a nuestros días, donde el perfume forma parte de nuestro día a día y se convierte en un accesorio indispensable de mujeres y hombres.

Perfumarnos nos da identidad, bien por reconocimiento (las personas fieles a un perfume y que se sienten identificados a ese olor) o bien por transmitir una imagen (las personas que cambian de perfume, dependiendo de su actitud, su ropa, donde vayan o su estado de ánimo).

El perfume siempre dejará esa huella de nuestro recuerdo en los demás. Como dijo Coco Chanel: “El perfume anuncia la llegada de una mujer y prolonga su partida”. ■

OLYMPUS TRIP 35
+ Que fotografía

@WhiteLavin

“Faro de Lastres-Asturias-España”

@silvia._.yordanova

@silviayordanoff

@luanimal

Este es un nudibranquio de alfombra de pelo largo que se dirige hacia su fuente de alimento: las anémonas plumosas. Hay dos especies de esta babosa de mar que son difíciles de distinguir: *Aeolidia papillosa* y *Aeolidia loui*. Este fue visto el pasado diciembre en Bremerton, Washington.

@mi_enfoque

“Águila imperial ibérica” (*Aquila adalberti*).
Una de las aves endémicas de España y una de las rapaces más amenazadas del mundo.

PUNTO & COMA es tu magazine en español de edición mensual con DESCARGA GRATUITA

Por Sonia Tomás Nebot
Socia-Directora de *Sonia Tomás Abogados & Asociados*

LA DESHEREDACIÓN Y CAUSAS JUSTIFICADAS

La desheredación es el acto voluntario por el que una persona priva a otra de su derecho a percibir la legítima. La legítima es la porción de bienes de que el testador no puede disponer libremente, ya que está reservada por ley a determinados herederos.

Solo cabe desheredar por las causas establecidas en el Código Civil, art.756 y 853 a 855. Además, dichas causas tienen que haber ocurrido antes del otorgamiento del testamento.

A continuación pasamos a detallar dichas causas:

A) Ser incapaz para suceder por indignidad. Esto sucede, por ejemplo, cuando ha sido condenado por sentencia firme por atentar contra la vida o causar lesiones graves o ejercer violencia física o psíquica contra el causante, su pareja o sus ascendientes o descendientes o contra la libertad, la integridad moral o la libertad sexual de los mismos; cuando se acusa falsamente al causante de un delito grave; cuando se obliga al causante a hacer o cambiar el testamento bajo amenaza, fraude o violencia; cuando se impide al causante hacer o modificar el testamento bajo amenaza, fraude o violencia o suplantar, ocultar o modificar el testamento.

B) Además, son causas para desheredar:

B.1) A los hijos y descendientes:

• Negar, sin motivo legítimo, los alimentos al padre o ascendiente que le deshereda.

•Maltratar de obra o injuriar gravemente de palabra.

B.2) A los padres y ascendientes:

• Perder la patria potestad por incumplimiento de sus deberes o por causa criminal o matrimonial.

• Negar los alimentos a sus hijos o descendientes sin motivo legítimo.

• Atentar uno de los padres contra la vida del otro, si no hubiere habido entre ellos reconciliación.

B.3) Al cónyuge:

• Incumplir grave o reiteradamente los deberes conyugales.

• Perder la patria potestad por incumplimiento de sus deberes o por causa criminal o matrimonial.

• Negar alimentos a los hijos del otro cónyuge.

• Atentar contra la vida del cónyuge testador, si no hubiere mediado reconciliación.

Para que la privación de los bienes a los herederos sea considerada justa, además de estar motivada por las causas relacionadas, debe realizarse en testamento. En el testamento deberá expresarse la causa la cual debe ser lo más concreta posible; e identificar al sujeto desheredado mediante su nombre y apellidos o haciendo constar su relación de parentesco con el testador.

La persona desheredada pierde su derecho a la legítima, el derecho a percibir alimentos y todo derecho a bienes reservables. El desheredado puede oponerse a su desheredación - si considera que la causa no es cierta - mediante la impugnación del testamento. En este supuesto, son los herederos del testador quienes deben probar que la causa de desheredación era cierta. Si la desheredación se considerara injusta por los tribunales, solo lo será en lo referente a la legítima y no afectará a los legados, mejoras u otras disposiciones testamentarias.

La posibilidad de reconciliación deja sin efecto la desheredación ya hecha. ■

Sonia Tomás
Abogados & Asociados
Plaza de la Paz, número 5, planta 6
12001, Castellón
964 223 908 / 666 443 640
info@soniatomasabogados.com
www.soniatomasabogados.com

COME Y CATA

CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON GAMBAS

Pág. 120

CONVENTO SAN FRANCISCO

Pág. 122

Crema de alubias blancas con gambas

Por Ana Torán. Docente de cocina @ana_toran

Ingredientes

- 240 g de alubias blancas cocidas
- 300 ml de caldo de pescado
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta de comino en polvo
- C.s. de AOVE
- C.s de pimentón dulce
- 6 gambas
- 1 cdta de curry
- 2 cda de salsa de soja
- Zumo de ½ lima

Elaboración

- Pochar la cebolla, el puerro y los ajos con aceite y comino.
- Añadir las alubias escurridas y el caldo de pescado. Cocinar 10 minutos a fuego suave.
- Salpimentar, triturar (textura cremosa) y pasar por chino.
- En un cuenco mezclar el curry, el zumo de lima y la salsa de soja. Añadir las gambas peladas y dejarlas macerar 20 minutos.
- Aplastar las cabezas y la piel de las gambas con un poco de aceite en una cazuela al fuego hasta obtener un jugo. Colar un par de veces.
- Saltear las gambas con un poco de aceite.

Fácil **Medio** **Difícil**

50 min.

6 raciones

Come y Cata

CONVENTO SAN FRANCISCO

Por Manolo de Haro Ramón. Experto en vinos

@mdhrwine

El vino que este mes recomiendo es otro de los que probé sin conocerlo, sin saber nada de él ni de la bodega, solo sabía que era un crianza de Ribera del Duero de etiqueta austera, sencilla, discreta y clásica tirando a antigua (con el tiempo la han ido actualizando y estilizando). El nombre del vino tampoco era nada llamativo y estuvo mucho tiempo en el lineal sin que nadie preguntara por él ni lo comprara. Tampoco me interesé en buscar información sobre él. Hasta que un día de abril de 2016 me decidí a comprarlo. Era un 2010, y si mal no recuerdo, costaba 12,50 €. A día de hoy sobre los 15€.

Mientras servía las dos primeras copas, yo siempre comparto el vino con mi mujer, pude observar que el líquido que caía se apreciaba oscuro y denso, eso ya advertía de las buenas cartas que jugaba. Los aromas en nariz, su tacto y su volumen en boca acabaron de confirmar el gran y buen vino que era, estaba ante un gran descubrimiento.

Se trataba de un vino fantástico, equilibrado, redondo y maduro que me recordaba a grandes vinos de bastantes mas euros de los que pagué por él y había que compartirlo. Colgué un post en Instagram donde lo califiqué como vino con "Muy Buena Relación Precio-Placer" y por descontado, muy buena relación calidad-precio. Eso mismo es lo que conté a compañeros y clientes, siempre dejando claro qué me había parecido y que yo lo había disfrutado mucho sin gastar excesivo dinero y así fue como el *Convento San Francisco* empezó a "venderse".

Lo mejor no fue que el vino se vendiera, lo mejor fue que a quien lo compraba le gustaba y repetía. Me hacía muy feliz que vinieran a decirme que les había gustado mucho y agradecían el descubrimiento.

Desde entonces nunca faltó *Convento San Francisco*, ni en el Gourmet ni en mi casa.

A día de hoy aún lo consumo y disfruto, evidentemente ya no es el 2010, el ultimo ya ha sido un 2018. Cada añada es diferente pero siempre con la misma seña de identidad de vino artesano de color, aroma y sabor intenso.

Paquita
BAR-RESTAURANTE
Paraiso de los ciclistas
Tel. 964 62 80 80
Ctra. de Ahín, 28 -ESLIDA
(Castellón)

BOCATERIA
Luis
Av. La Murà, 12 - Teléfono 964 520 013
Vila-real (Castellón)

DAVID MARTINAVARRO
JOYERÍA
C/ Cova Santa, 8
12540 • Vila-real
964 527 360
david@ninaninita.com

4 GENERACIONS IMPRIMINT A VILA-REAL
DES DEL 1931
miralles
imprenta ismael miralles
Mare de Déu de Gràcia, 12 baix - 12540 Vila-real • Tel. 964 863 690 •
www.imprentamiralles.com

Después de descubrirlo y disfrutarlo sí que busqué información y ya conocí que era un vino de una pequeña bodega familiar fundada en 1998 asentada sobre los restos del antiguo Convento San Francisco, datado en 1265 y que se encuentra en la Villa de Peñafiel, Valladolid.

Actualmente el vino lo realizan con uvas Tempranillo de viñedos de entre 51 y 108 años, situados entre 760 y 970 metros de altitud, sobre suelos de arcillas, arenas y calizas, ubicados en los términos municipales de Gumiel de Izán, La Horra y Fuentenebro. Seleccionan racimos vendimiados manualmente en cajas de 15 Kg, posteriormente seleccionan las uvas, que fermentan y maceran a temperatura controlada durante 22 días con remontados y bazuqueos manuales diarios. El vino que resulta tras estos procesos envejece 21 meses en barricas de roble francés (70%) y americano (30%). La bodega, además de este crianza, elabora y comercializa otros cinco vinos tintos más, un roble de corta crianza y cuatro de alta expresión y guarda.

Con este vino aprendí que para descubrir joyitas hay que probar, probar y probar vinos poco o nada conocidos, algunos saldrán rana, otros sin pena ni gloria, pero de tanto en tanto, va y aparece una pepita de oro en forma de vino que te enamora y nunca más olvidas ni abandonas.

Salud y buenos vinos. ■

PUNTO & COMA

@magazinepuntoycoma /magazinepuntoycoma

magazinepuntoycoma.blogspot.com algodondeazucarpublicidad@gmail.com